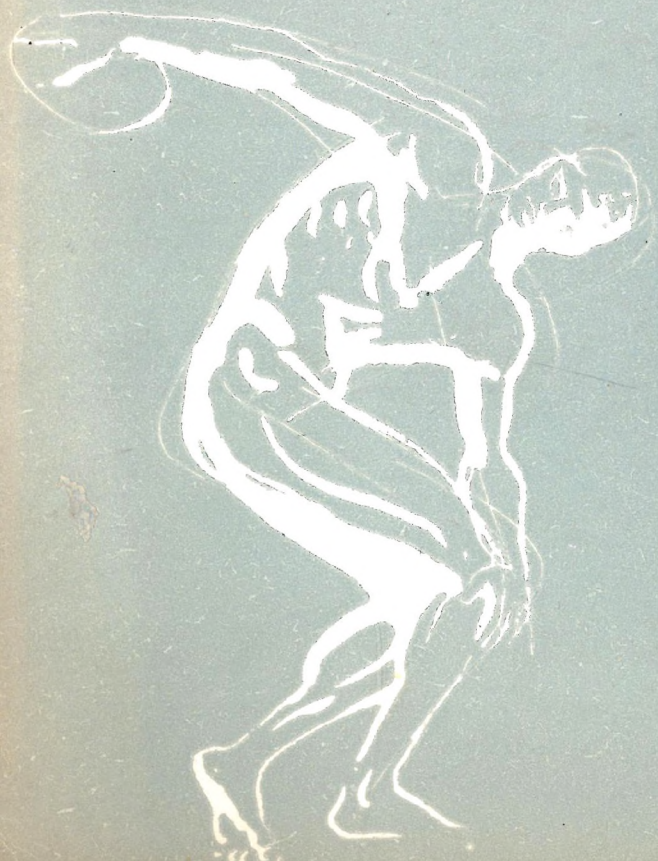
A testnevelés tanítása



A MŰVELŐDÉSÜGYI MINISZTÉRIUM MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA
IV. ÉVFOLYAM
1968.

2.

Bognár Károly felv.

A testnevelés tanítása

Szerkesztő
Burka Endre

Szerkesztő bizottság
Bellay Lászlóné
dr. Kálmánchey Zoltán
Nyíri János
Paku Ernő
Raffel Zoltán
Sós István
dr. Székely Gabriella
Szuh Csaba

E számunk munkatársai: *Árpássi Károly* tanár, Üllő; *Becsy Bertalan Sarolta* intézeti tanár, Budapest; *N. Gombos Marianna* pszichológus, Budapest; *Dr. Kerékgyártó Imre* vezető szakfelügyelő, Budapest; *Dr. Keresztényi József* tudományos főmunkatárs, Budapest; *Koós Andor* szakfelügyelő, Mezőtúr; *Kovács Géza* MTS OT munkatársa, Budapest; *Sós István* MTS OT iskolai testnevelés országos szakfelügyelője, Budapest; *Dr. Székely Gabriella* OTSI sportszakorvos, Budapest; *Takács Ferenc* adjunktus, Budapest.

Megjelenik évente hatszor

TARTALOM

Az iskolai testnevelés és sport az MTS II. kongresszusán (Sós István) 33
Kovács Géza: Az iskolai tanulók munkaképességének fejlesztése újabb módszerekkel 38
Dr. Kerékgyártó Imre: A tanulók személyiségének megismerése és testi nevelésük 42
Becsy Bertalan Sarolta: Új utakon az NDK iskolai testnevelése 45
N. Gombos Marianna: Az iskolai sport pszichológiája 53
Árpássi Károly: A Kilián-mozgalom az általános iskolai oktatásban 56
Koós Andor: Rajttámla oktatási célokra 58
Dr. Keresztényi József: Olimpiai mitológia 60
TÁJÉKOZTATÓ 62
SZEMLE 63
SZAKIRODALMI FIGYELŐ 64

Szerkesztőség: Budapest, VII., Gorkij fasor 17—21. OPI Testnevelési Tanszék. — Telefon: 228-203, 228-238 228-609, 108-as mellék. — Kiadja a Tankönyvkiadó, Budapest, V., Szalai u. 10—14. — A kiadásért felelős: Vágvölgyi Tibor igazgató. — Terjeszti a Magyar Posta. — Előfizethető bármely postahivatalnál, a kézbesítőknél, a Posta hírlapüzleteiben és a Posta Központi Hírlapirodánál (KHI. Budapest, V., József nádor tér 1. sz.) közvetlenül vagy csekkbefizetési lapon (csekkszámlaszám: egyéni 61.256, közületi 61.066), valamint átutalással a KHI. MNB. 8. sz. egyszámlájára. Előfizetési díj egész évre: 14,40 Ft. — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest, V., Bajcsy-Zsilinszky út 76. sz. alatti hírlapboltban. Példányonkénti eladási ár: 2,40 Ft.
68.82 Egyetemi Nyomda, Budapest

Az iskolai testnevelés és sport az MTS II. kongresszusán

A Magyar Testnevelési Sportszövetség 1967. december 12—13-án tartott II. kongresszusa felmérte az I. kongresszus óta megtett utat, és kijelölte az elkövetkező 4 év feladatait. A kongresszuson szinte központi kérdés volt az iskolai testnevelés és sport. Helyet kapott e kérdés az MTS Országos Tanácsának írásos jelentésében, *Egri Gyula* elnök szóbeli beszámolójában, a felszólalásokban és a kongresszus határozatában.

A kongresszuson több mint 50 testnevelő tanár vett részt, akik különböző iskolatípusokban és intézményekben tanítanak.

Szóbeli beszámoló

Az MTS OT jelentését előző számunkban részletesen ismertettük. *Egri Gyula* elnök szóbeli beszámolójában lényegében az írásos anyag megállapításaihoz fűzött kiegészítéseket. Megállapította, hogy alapvetően fontos szerepet töltenek be az iskolák a magyar testnevelési és sportmozgalomban. A fiatalok többnyire iskolai tanulmányaik során találkoznak először a testneveléssel, itt érthetik meg, hogy a testedzés milyen jelentős az egészséges életmód kialakításában. Ezért az iskolai testneveléssel és sporttal való foglalkozást az MTS OT egyik kiemelkedő feladatának tekinti.

Beszélt Egri elvtárs arról, hogy még ma is sok helyütt fellelhető olyan szemlélet, amely tagadja a testnevelésnek mint tantárgynak a létjogosultságát, és sokan támadják az osztályozás rendszerét is. Leszögezte: „Határozott véleményünk szerint az iskolai kötelező testnevelés az iskolai oktató-nevelő munka szerves része, és más tantárgyakkal egyenrangú. Ezt a gyakorlatnak is tükröznie kell. Azt is helyes lenne elérni, hogy az iskolai sportköröket minden iskola tekintse magáénak, és ez nyilvánuljon meg a személyi és tárgyi feltételek biztosításának elősegítésében is. A KISZ-szervezeteket pedig, amelyeknek tevékenységét az iskolai sport eddig sem nélkülözhette, arra kérjük, hogy legyenek még kezdeményezőbbek, és támogassák a sportköröket feladataik jobb ellátásában."

Felszólalások

Az iskolai testnevelés és sport kérdéseivel a felszólalók több mint 50%-a foglalkozott. A felszólalók többsége általában a jelen állapotokat bírálta, de többen javaslatokat is tettek. A felszólalók — igen helyesen — a tanórai kötelező testnevelés és az önkéntes sporttevékenység problémáit nem választották szét, hanem e két terület szoros kapcsolatára mutattak rá. A legtöbb felszólaló az alapkérdésekhez szólt hozzá: a szemlélethez, az óraszámokhoz, a nevelői ellátottsághoz, a létesítmény, felszerelés állapotához, a sporttevékenység szervezeti, tartalmi kérdéseihez.

Az alábbiakban röviden ismertetjük az egyes felszólalásokat.

A felszólalásokban felvetett kérdésekben nem foglalunk állást, hiszen a határozat értelmében közös programban kell majd az illetékes szerveknek álláspontjaikat kialakítaniuk.

Biszku Béla, az MSZMP Politikai Bizottságának tagja, a Központi Bizottság titkára, felszólalásában többek között ezeket mondotta: „Hallottunk ugyanis itt felszólalást, amely arra utalt, hogy az iskolai sport elmaradott. Teljesen igaz, s ha az iskolai testnevelés — ennek megfelelően a sport — nem fejlődik kellőképpen, akkor azt hiszem az alapoknál van a baj, márpedig nagyon fontos, hogy a testnevelés — az alapokat tekintve — fejlődjék."

„Teljesen egyetértek azzal, hogy az alapoknál, az ifjúságnál kell a változást elő-

idézni, s végrehajtani a Politikai Bizottság határozatát olyan értelemben, hogy egységes nevelési elveket alkalmazunk. Nálunk ugyanis bizonyos szemléleti ferdülés van. Ha sorra vesszük a nevelés alapjait, az eszmeit, elméletit, esztétikait, politechnikait stb., a nevelés e fogalmai mellé soroljuk a testnevelést is. Energikusabban kellene művelődési kormányzatunknak azon dolgoznia, hogy ezen a téren változás következzék be. Mi történik most a Politikai Bizottság határozata után? Tulajdonképpen visszaállítunk olyan rendszert, ami már volt. Egy héten 2 óra testnevelés már volt az iskolákban."

„Végül röviden kitérek az iskolai sportra, teljesen egyetértve az e tárgyban felszólalt elvtársakkal. Az iskolai sportra nagyobb figyelmet kell fordítani. Érvényt kell szerezni annak, hogy az egységes nevelésben a testnevelés: része a nevelésnek. Amikor az ember ilyen kérdésekkel foglalkozik, akkor természetesen rögtön jelentkezik a másik oldal, hogy jobb tárgyi és személyi feltételeket kell teremteni, és itt együtt kell dolgozni a művelődési kormányzatnak és a sportvezetőknek."

Dr. Gyugyi János, a Tolna megyei Tanács VB-nak elnökhelyettese, az MTS Tolna megyei Tanácsának tagja megemlítette, hogy a megyében 94 testnevelő tanárra lenne szükség, s akkor már a 3—4. osztályban lehetne szakosítani. Jelenleg azonban csak 50 testnevelőjük van. A Testnevelési Főiskolát végzettek nem mennek vidékre. A hiány pótlására igyekeznek mindent megtenni. Az alsó tagozatos órákat is a testnevelési szakfelügyelők hatáskörébe óhajtják adni. Az osztott általános iskolák 50%-ában van tornaterem. Helyeselné, ha a Munkaügyi Minisztérium az 5—6 tantermes iskolák mellé is építene tornatermet.

Galamb Istvánné testnevelő tanár, a Bács-Kiskun megyei középiskolai sportbizottság elnöke felszólalásában az óraszámmal, a létesítmény és a szaktanári ellátottsággal foglalkozott. Megállapította, hogy igen sok esetben kimondottan ellenséges az iskolafenntartó hatóságok, igazgatók, tantestületek magatartása, s hogy sok nevelő és szülő a testnevelést felesleges időpazarlásnak tartja. Javasolta, hogy évenként, területi felosztásban, 5—6 helyen szervezzék meg a jövőben a testnevelők továbbképzését. Foglalkozott a középiskolai sporttal: jobb kapcsolat kialakítása lenne szükséges az iskola és az egyesületi edzők között. Szóvá tette a tornatermek építésekor a merev előírások betartását, amelyek akadályai a nagyobb méretű tornatermek építésének.

Papp-Gazsi Imre, az MTS Borsod megyei Tanácsának elnöke, az utánpótlás gyengeségének egyik okát az általános iskolai testnevelés alacsony színvonalában, a testnevelő szakos nevelők hiányában látja.

Dr. Kálmánchey Zoltán, a pécsi Tanárképző Főiskola igazgatóhelyettese hangoztatta, hogy szívós felvilágosító, nevelőmunkára van szükség, hogy a testnevelés és sport igénnyé váljon. A helytelen szemlélet a fejlődés akadálya: „Mivel is magyarázhatnánk, ha nem a szemléletformálás terén jelentkező nehézségekkel, a régi előítéletek fékező erejével az olyan jelenségeket, mint az iskolai testnevelés területén oly sok figyelmeztetés ellenére is megmutatkozó elmaradottságot, a testnevelésnek az iskolák életében, ifjúságunk nevelésében, a testnevelésnek a szocialista pedagógiai elvek ellenére még ma is meglehetősen mellékes szerepet betöltő helyzetét?" A továbbiakban az ebből a helytelen szemléletből eredő hátrányokkal foglalkozott. Időszerűnek tartaná a testnevelők helyzetének felülvizsgálását, mert bizonyos vonatkozásban hátrányos megkülönböztetésben van részük. Az óraszámban csökkenő tendencia tapasztalható, s nem kielégítők a tanítóképzőkben sem az óraszámok. Indítványozta a felsőbb irányítás hatékonyabbá tételét, a tanácsok megnövekedett feladatainak ellátására megfelelő képviseletről való gondoskodást, a tornatermi építési normák felülvizsgálatát.

Dr. Maleczky Emil, a Veszprémi Vegyész Sport Club elnöke szerint az egyetemi és főiskolai sport igen jelentős, mert több

MTI Foto. Petrovits L. felv.

mint 90 intézmény 52 ezer nappali tagozatos hallgatójának sportolásáról van szó. Utalt a beszámoló megállapításaira. Kérte, hogy a versenynaptár összeállításakor jobban vegyék figyelembe a hallgatók tanulmányi elfoglaltságát. Javasolta, hogy az egyetemi és főiskolai sportkörök sportolói ösztöndíjban részesüljenek, ez az egyetemi és főiskolai élsportot segítené. Foglalkozott a létesítményproblémákkal, s Veszprémben uszoda építését szorgalmazta.

Vajó Péter, a KISZ KB titkára, az MTS elnökhelyettese a KISZ szerepét emelte ki a testnevelési és sportmozgalomban, és leszögezte, hogy a KISZ a jövőben is aktív részt vállal, szervezője kíván lenni az ifjúság testnevelésének. „Az elkövetkező években bátrabban és többet kívánunk kezdeményezni az iskolai sport és testnevelés, a természetjárás és turisztika terén, nagyobb figyelmet kívánunk fordítani a KISZ-tagság sportigényének fejlesztésére, és kielégítésére." Szóvá tette a játszóterek, „grundok" hiányát, mert a tanulók mozgásigényét az iskola nem tudja kellő mértékben biztosítani. Az iskolai kötelező testnevelés fejlődése elmaradt a korszerű követelményektől és a nemzetközi színvonaltól. Nagyobb megbecsülést kell kapnia anyagiakban, erkölcsiekben a középiskolai és az egyetemi sportnak.

Dr. Gulyás Emilné, a Szabolcs-Szatmár megyei Tanács VB elnökhelyettese javasolta, hogy a Nyíregyházi Tanárképző Főiskolán épüljön fedett uszoda, a továbbképző iskolák tantervébe vegyék fel a testnevelést, s több testnevelő tanárt képezzenek.

Oláh István vezérőrnagy, honvédelmi miniszterhelyettes foglalkozott a testi felkészültség és a honvédelmi kötelezettséggel

járó feladatok kapcsolatával, a bevonuló fiatalok új rendszerű testnevelési és sportfoglalkoztatásával. Örömmel üdvözölte, hogy minden iskolatípusban megvalósul a heti 2 testnevelésóra, s ennek jótékony hatását a hadseregben is érezni fogják.

Soós Margit, a szentgotthárdi gimnázium testnevelő tanára rámutatott az iskolai testnevelés és sport jelentőségére, mivel az iskola adja az alapot, és itt kell a testmozgást megszerettetni. Ennek azonban ma még sok akadálya van, például a kevés óraszám, a koedukáció, a sok bejáró tanuló. Továbbiakban az iskola és a falu sportja kapcsolatára mutatott rá.

Kmety Ferenc, a Nógrád megyei Tanács VB művelődésügyi osztályának helyettes vezetője a megye helyzetével foglalkozva megállapította, hogy kevés a testnevelő, 184 általános iskolájuk közül csak 35-ben van szakos nevelő. A nevelők nem tudják megtalálni azokat a módszereket és eszközöket, amelyeknek segítségével élvezetessé, vonzóvá és élményszerűvé tudnák tenni a testnevelési órákat, pedig ez az utánpótlásnevelés szempontjából igen fontos lenne.

Dr. Lissák Kálmán akadémikus, a Testnevelési Tudományos Tanács elnöke megemlítette, hogy a TTT a tudományos kutatás keretében jelenleg 22 iskolai és óvodai testnevelési kutatót tart nyilván és támogat.

A TTT kezdeményezésére a Testnevelési Főiskolán az 1967/68-as tanév II. félévében, a II. évfolyamon, az MTS elnökségének határozata alapján óratervbe iktatták a „Bevezetés a tudományos kutatásba" című kollégiumot.

Dr. Papp László a Csornai MEDOSZ elnökségének tagja a falusi sporttal kapcsolatban mutatott rá az iskola szerepére. A falusi sportkörökhöz nem mindig találják meg az utat az általános iskolából kikerült tanulók. A KISZ-re várna ebben a vonatkozásban is nagyobb feladat.

Dr. Fekete József, a Művelődésügyi Minisztérium főosztályvezetője elfogadta a jelentésben és a beszámolóban foglaltakat, szükségesnek tartotta azonban, hogy néhány kérdéssel külön is foglalkozzék. A szakközépiskolák 1968 szeptemberében életbe lépő új tantervében már minden osztályban heti 2 testnevelési óra szerepel. Az osztatlan iskolákban mindössze 64 ezer tanuló részesül heti 1/2 órás testnevelésben. A tanárhiánnyal kapcsolatban szóvá tette, hogy a testnevelők nem mennek vidékre, falura, így a hiány felszámolása igen nehéz. Hivatását szerető testnevelők képzését kérte a Testnevelési Főiskolától és a tanárképző főiskoláktól. Az óraszámok emelésében az MM szembe találja magát más szakmai érdekekkel, például a fizikusok is óraszámemelést kérnek, s a szülők sem örülnek a túl nagy óraszámnak. Az óratervek kompromisszumokkal készülnek. Az egész napos iskolák, a bentlakásos iskolák, a kollégiumok kiépülésével a kérdések nagyon könnyen, nagyon jól megoldhatók, ha elegendő testnevelő tanár is lesz. „Mi mindenképpen azon leszünk, arra törekszünk, azért fogunk agitálni, hogy megértse igazgatói gárdánk, megértsék tanáraink, a nevelő testületek, hogy a testi nevelés a marxista—leninista nevelésnek egyik igen fontos, integráns része."

A felmentéseknek egyik oka valószínűleg a testi gyengeség, azonban hivatástudattól vezérelt, nagytudású, melegszívű pedagógusokra is szükség van, akiknek a tantestület sem tud ellenállni. Leszögezte: "... az iskolai testi nevelés nem egyszerűen csak egy tantárgy. Több annál! Át kell hatnia a gyerek egész életét, életérzésévé kell válnia, hogy felnőtt korában is valóban megmaradjon benne az az igény, hogy egészséges testben lesz egészséges az értelem."

Sorbán László, az MTS Debrecen Városi Tanácsának elnöke, az utánpótlás szempontjából kedvezőtlennek ítélte az évenként változó középiskolai sportprogramot, s a szakosztályok megszüntetését. Javasolta, hogy 1970-ig valamennyi sportágban vezessék be a középfokú iskolák országos bajnokságát. Az 1967/68. tanévi program pedig bővüljön ki a labdarúgással és a kézilabdával. A középiskolai sportegyesületnél kerületenként hozzanak létre ismét szakosztályokat.

Gáti Károly, a ceglédi Vasutas SE edzője a tornatermek építésének problémáival foglalkozott röviden.

Kalmár István, az FTC elnöke az egyetemi, főiskolai és a társadalmi sportegyesületek viszonyát taglalta, mert amilyen örvendetes, hogy a sportolók felsőbb szinten folytatják iskolai tanulmányaikat, annyira hátrányos lehet ez a nevelő sportegyesületekre, ha a főiskolai felvétellel együtt jár az átigazolásuk is.

Tenkei Antal testnevelő tanár, az MTS Gyula Városi Tanácsának elnöke sajnálattal állapította meg, hogy az elméleti tárgyak óraszámának növekedésével nem járt együtt a testnevelés óraszámának növelése. Utalt a szemléleti torzulásokra, s javasolta, hogy az esti iskolákban, a levelező oktatási formában kapjon helyet a testnevelés, ha másképp nem, elméleti tárgyként. Kifogásolta a tornatermek építése körül tapasztalható hiányosságokat. Gyulán például 1925-ben épült utoljára tornaterem, a tanulók száma azonban megötszöröződött. A tornatermek építését nem az osztályok, hanem a tanulók számához kellene kötni. Nem kielégítő a testnevelők és a sportorvosok közti viszony. Ha ez megjavulna, kevesebb lenne a felmentettek száma is. A középiskolai sportban tapasztalható visszaesés a szakosztályok megszüntetésére vezethető vissza. Az országos középfokú iskolai bajnokságoktól a minőségi sport fellendülése várható. A sportfoglalkozásokon a tanulók részvételét kötelezővé kellene tenni.

Fajkos Aladár, az MTS Budapesti Tanácsának elnöke megállapította, hogy az ifjúság érdeklődése elsősorban a labdajátékok felé tolódik el, amire jó példa a középiskolai bajnokság is, mert míg az atlétikában 40 csapat 5 fővel, tornában 56 csapat 3 fővel nevezett, addig kosárlabdában 246, kézilabdában és labdarúgásban szintén hasonlóan nagy számban neveztek az iskolák.

Pálos József, Somogy megyei vezető testnevelési szakfelügyelő megállapította, hogy az Úttörő Olimpia közkedvelt és népszerű, de komoly megterhelést jelent a gyerekeknek, pedagógusoknak egyaránt, ezért javasolta a versenyszámok csökkentését. Középiskolákban mindenhol biztosítani kell a heti 2 testnevelési órát, de már most, és nem csak az 1968 szeptemberétől életbe lépő új rendszerben.

A középfokú iskolák országos bajnokságait további sportágakkal kell bővíteni. Javasolta, hogy — előírás szerint — a 8 vagy több tantermes iskolákhoz tornatermeket építsenek, mégpedig az építkezés első lépcsőjében.

A kongresszus határozata

A kongresszus határozatot fogadott el, amelyet vázlatosan már szintén ismertettünk. Ennek az iskolai testnevelésre és sportra vonatkozó I., 2. pontját most szó szerint is közöljük:

„2. *Megkülönböztetett gondot kell fordítani az iskolai testnevelés és sport fejlesztésére, az ezzel kapcsolatos helyes szemlélet formálására*, mert az iskolai testnevelés testkultúránk alapját képezi, s a rendszeres sportolás iránti igény kialakítása elsősorban az iskolában kezdődik. *A kötelező testnevelés és az iskolai sport fontosságának tudatában az MTS II. kongresszusa felkéri az iskolafenntartó minisztériumokat, hatóságokat, iskolaigazgatókat, tantestületeket, segítsék elő, hogy a testnevelés az eddiginél jobban váljék a nevelés szerves részévé.* Vallják magukénak a testnevelés mellett az iskolai sporttal kapcsolatos feladatokat is, nyújtsanak támogatást a szükséges feltételek megteremtéséhez. Valamennyi iskolatípusban valósítsák meg a heti 2 óra kötelező testnevelést és a foglalkozások színvonalának emelését. Az egészségügyi és honvédelmi nevelési szempontok elsődleges figyelembe vételével felül kell vizsgálni a felsőoktatási intézmények testnevelésének és sportjának jelenlegi rendszerét, biztosítani kell, hogy az megfeleljen a korszerű igényeknek. *A kongresszus felkéri a Művelődésügyi Minisztériumot, a többi iskolafenntartó szervet és a KISZ Központi Bizottságát, hogy az MTS Országos Tanácsával együtt egy éven belül alakítsák ki az iskolai kötelező testnevelés és*

sporttevékenység fejlesztését szolgáló közös programot.

Az *általános iskolai sporttevékenység* nyújtson a tanulóknak élményt. A sokrétű őrsi sportfoglalkozások, a sportdélutánok, a házi bajnokságok, a négytusaversenyek és az úttörő olimpia mellett szervezettebbé, programjukban tartalmasabbá kell tenni a kirándulásokat, a túrákat, és a táborozásokat. Az MTS területi szervei és a természetbarát-szövetségek adjanak mindehhez sokoldalú segítséget az Úttörő Szövetségnek és az úttörőcsapatoknak.

A középfokú és a szakmunkásképző iskolák tanulóinak rendszeres sportfoglalkoztatását elsősorban az iskolai sportkörben kell biztosítani, a tehetséges fiatalokat pedig egyesületekbe és sportiskolákba kell irányítani. A középfokú iskolák versenyrendszerének kiszélesítése érdekében ismét kerüljenek megrendezésre több sportágban az országos középiskolás bajnokságok. Törekedni kell arra, hogy a középfokú iskolai sport az utánpótlás nevelésének egyik pillére legyen.

A felsőoktatási intézmények sportéletének fejlesztése kétirányú: a sportolásban részt vevők számának növelése és annak elérése, hogy számos sportágban az egyetemi sportklubok az élsport bázisává fejlődjenek. Ennek szolgálatába kell állítani egyrészt az évfolyamok, karok, intézmények, kollégiumok sportrendezvényeit, alapfokú versenyeit, házi bajnokságait, meg kell szervezni az átfogó „Egyetemi-Főiskolai Versenyek" rendszerét. Másrészt a módszertani, a szakmai munka színvonalának emelésével, az utánpótlás kialakításával, a feltételek javításával kell elősegíteni, hogy a szakosztályok az élvonalba kerüljenek."

Sós István

Az iskolai tanulók munkaképességének fejlesztése újabb módszerekkel

KOVÁCS GÉZA

1967 őszén a fenti címmel jelent meg a Művelődésügyi Minisztérium Közoktatási Főosztályának állásfoglalása, amit megkaptak a megyei és megyei jogú városi művelődési osztályok és a budapesti oktatási osztály.*

Az MM statisztikai tájékoztatója szerint a folyó tanévben az iskolák, pedagógusok és a tanulók száma így alakult:

	Iskolák száma	Pedagógusok száma	Tanulók száma
Általános iskola	5954	62 241	1 380 286
Középiskola	589	12 317	375 734
Felsőoktatás	92	8 889	89 544
Szakmunkásképző iskola	—	—	183 599

A tanulók munkaképessége fejlesztésében közvetlenül érdekeltek száma igen tekintélyes. Néhány kiegészítést ez az anyag tehát igencsak megérdemel.

Az iskolások munkaképességének jelentősége sokkal nagyobb, mint amit ezek a számok első pillantásra mutatnak. Az iskoláktól a társadalom képzett, munkaképes utánpótlást vár: egészséges, kitartó embereket. Iskoláink ennek teljes igyekezettel törekednek megfelelni. Az áldozatos munka ellenére sok statisztikai és tapasztalati adat arra mutat, hogy az erőfeszítés sokkal na-

* Az MTS OT pedig megküldte az MTS megyei Tanácsainak.

gyobb, mint a visszatérülő eredmény, szellemi és fizikai téren egyaránt. A tanulóknak néhány százaléka kitűnő és jeles. Többségük csak többé-kevésbé felel meg azoknak a társadalmi átlagkövetelményeknek, amelyeket az iskolai normatívák rögzítenek. A tanulók fizikai ereje sem kifogástalan. Sok a fizikai terhelésben könnyítésre szoruló, részlegesen és teljesen felmentett, rövidebb-hosszabb ideig kíméletet igénylő tanulók száma.

A tanulók eléggé nehezen viselik az iskolai terhelést. Fáradékonyak, különösen az utolsó órákon. A tanítási veszteségpercek száma óráról órára nő a közismert diagram szerint, és különösen kedvezőtlen képet mutat hétvégeken, a téli, tavaszi és az év végi szünetek előtt a halmozódott fáradtság következtében.

A jelenlegi tananyagban rögzített követelmények koncentrált szellemi munkát és igen jó időkihasználást kívánnak meg. A legkiválóbb pedagógiai tudásközvetítés sem mentesít a figyelem megfeszítésétől, a gondolkodás munkájától. Tehát a szellemi munkabírás az egyik legfontosabb meghatározója lesz a tanítás eredményének.

A szellemi munka az agyat terheli. Az intenzív észtevékenység az idegsejtek fokozott aktivitásával, ez pedig fokozott anyagcseréjével, táplálkozásával, kiválasztásával jár együtt. Az idegsejtek oxigén- és tápanyagellátását, valamint kiválasztási termékeinek elszállítását a vérkeringés biztosítja. Az agy vérellátása a szív és érhálózat működésének függvénye. Az agy — és valamennyi szerv — működése szoros kölcsönhatásban van. A jó állapotot mutató jó közérzethez valamennyi szerv kedvező működése és összhangja kell, amit az idegi és hormonális vezérlés kiegyensúlyozott volta biztosít. A szervezet bonyolult funkcionális összefüggései következtében bármely életműködés lecsökkenése, a normálistól való kóros eltérése kihat az egész közérzetre, a munkaképességre, különösen a legérzékenyebb idegtevékenységre.

Mind a fáradás, mind az iskolai élettel járó mozgásszegénység az életműködések lelassulásához vezet. A légzés a teljesnek egytizedére, a vérkeringés kb. egyötödére csökken. Nyilvánvaló ebből a szervek elégtelen ellátása, a kiválasztás lelassulása. Mindkettő funkciócsökkentő, koordinációrontó hatású.

Az emberi szervezet léte törvényeinek ismeretében és felhasználásában az iskolai gondok jelentékenyen csökkenthetők, a tanulók munkaképességének rendszeres gondozásával felfogóképességük javítható, fáradékonyságuk csökkenthető, figyelmük gyorsabban regenerálható, a pszichés és vegetatív gátlások kisebbíthetők vagy megszüntethetők, a cselekvőkész öntevékenység fokozható, a fegyelem javítható.

* * *

Az iskolai munka rendszeres terhelése a szervezet energiáit napról napra fogyasztja. A hiányzó energiákat tehát állandóan olyan bőséggel kell pótolni, hogy megfelelő készletek jussanak a szervezet fejlődéséhez is. A szervezet valamennyi funkcióját irányító centrumoknak meg kell kapniuk a naponta szükséges mennyiségű, változatosságú és intenzitású kedvező serkentő ingereket. Ezeknek az ingereknek jelentékeny része szakszerű, változatos mozgással biztosítható.

Már néhány egyszerű mozgás is javíthatja a közérzetet (nyújtózás, mély légzés, kevés séta), csak nem elégséges minden centrum ellátására, és hatása rendkívül rövid. Olyan mozgás szükséges, mely a szervezet igényeit kielégíti, és megvalósítható az iskolában. Ahol kevés az erre fordítható perc, a hely szűkös, és a zsúfoltság nagy, okos szervezettség szükséges ahhoz, hogy egymás zavarása nélkül mindenki megkapja a neki szükséges és neki való egészséges és tartós hatású mozgást. A szervezettséget különösen a gyengébbek, a védelemre szorulók igénylik, akik éppen fogyatékosságaik miatt az egyéb mozgásalkalmakból kiszorulnak, pedig éppen ők volnának leginkább ráutalva.

A légzés és vérkeringés normalizálása az iskolai munka közben tulajdonképpen mindannyiszor szükséges, ahányszor a fá-

radtságtüneteket észleljük: a figyelem szóródásán, a motorikus kényszertevékenységen, a fegyelem lazulásán, a gondolkodás lassúbbodásán stb.

A józan ötletesség a magyar iskolákban nagyon sok okos és hasznos próbát tett a gyermekek munkaképességének gondozása érdekében. Ma már alkalmunk nyílik a sok évtized elszigetelt tapasztalatainak általános hasznosítására, a gyengeségeket már elkerülő, további ötletekhez alapul szolgáló publikálásra.

Kiemelkedő fontosságú, itthon is megerősített nemzetközi tapasztalat az, hogy a tanulók munkaerejének gondozása, fejlesztése iskolai alapfeladat, s az igazgató irányításával az egész tantestület kötelessége. Ezáltal a tanulók védelmére tett intézkedés az egész iskola oktató-nevelő munkáját átszövi, része lesz minden tantárgynak, minden rendezvénynek, iskolai megnyilvánulásnak.

Az iskola — miután kívülről nem kaphat olyan segítséget, amely biztosítaná az iskolai feladatok elvégzéséhez szükséges munkaerőt — ezért a munkaképesség fejlesztését és gondozását a maga erejére támaszkodva, a rendelkezésére álló időben valósítja meg. Iskolán belül biztosíték a sikerhez: a testület pedagógiai tudása és tapasztalata a mozgás megtervezéséhez, a foglalkozásokat levezető tanulók kiképzéséhez szükséges speciális képzettségű szakember (testnevelő, orvos), az iskolai rend és annak hézagtalan felügyelete, az érdeklődés felkeltése, az érdekeltség tudatosítása és a lelkesedés fenntartása meggyőzéssel és szoktatással.

Az órák alatt is szükséges a tevékeny pihentetés, különösen akkor, ha okosan, jól és teljesen kihasználjuk a tanulók munkavégző kapacitását. A tevékeny pihenés mozgásaihoz szükséges a friss levegő. A szellőztetés megjavítja a tanterem levegőjét a mozgást követő óraszakaszra is. A tízpercekben és az órák alatt rendszeresített szellőztetés nemcsak a tanulásra, hanem az egészségvédelemre is igen hasznos. Az ilyenkor végezhető néhány célszerű mozgást a szaktanár meg tudja tervezni annyi változatban, amennyire szükség van. Az óraközi egy-két perces testmozgás és szellőztetés minden korosztály számára hasznos, kár leszűkíteni csak a legkisebbekre.

A tízperces szünetek — legalább egyik felének — felhasználása szervezett, tevékeny pihentetésre, igen jól bevált a kísérletező iskolákban. A változatok szinte felsorolhatatlanok, amelyeket eredményesen kipróbáltak. Az iskola sajátosságain kívül módosultak ezek a tevékeny pihenések az órarend szerint, az évszak, a tanulmányi időszak, az iskolai kiemelt feladatokra való felkészülés miatt, az elméleti és gyakorlati foglalkozások változásait követően és még sok más hatásra. Az ilyen élethez igazodó beosztás eleve biztosítja, az összes érdekek tiszteletben tartását, és a fegyelmezett rend mellett is a szükséges változatosságot.

Az iskolai élet változásaihoz igazított tevékeny pihentetés ad megoldást azokban az elvi vitákban, amelyek a tevékeny pihentetés módjára vonatkoznak: játékos kötetlen, sportszerű kötött, szabadgyakorlatos vagy ezek variációi, együttes vagy osztályonkénti, azonos vagy forgószínpadszerű legyen a foglalkoztatás.

Mindenben helyesen tudnak dönteni abban a tantestületben, ahol minden egyéb mellett vezérlő gondolat az, hogy *mindegyik tanuló* naponta megkapja a neki szükséges kedvező ingereket. Hiszen az iskolának az a kötelessége, hogy emberveszteség nélkül jó szakembernek neveljen fel minden tanulót, és a leggyengébbet is olyan nevelésben részesítse, hogy az átlagkövetelményeknek meg tudjon felelni.

* * *

A tanulók munkaereje gondozásának nem kell csupán az órákra és a tízperces szünetekre korlátozódni. Az iskolai vonatkozású munkahelyi testnevelés sokkal igényesebb lehet, melynek ötletgazdagságára iskoláink sok példát szolgáltattak.

A tanítás megkezdése előtt vagy után a kollégiumokban és napközi otthonokban, a gyakorlati munkák közben, kirándulásokon és táborozások alkalmával, tanfolyamokon és szakkörökön mindenütt szükség van a munkaerő-gondozás tudatos megőr-

zésére. Ezek együtt teszik teljessé a tanulók aktív pihentetését, szakszerű mozgásellátását, mert a legjobban szervezett sport és a kötelező testnevelés is csupán bizonyos korlátozott igényeket tud kielégíteni.

A rendszeres, tevékeny pihentetés a nevelés minden részterületének tartozéka, fiziológiás feltétele, pedagógiai támogatója. Kulturális, gazdasági és védelmi kötelezettségeinkre csak a legkedvezőbbet megközelítő munkaképességgel, egyénileg fizikális optimum birtokában lehetünk alkalmasak.

Ez a lehetőség kötelezettség is. Jelenünk gazdasági kötöttségei, anyagi nehézségei még inkább sürgetnek elfogadható megoldások keresésére. Minél nehezebbek az iskola körülményei, annál fárasztóbb a tanítás és tanulás, annál szükségesebb az edzett teherbíró fizikum, hogy az iskolával szemben támasztott társadalmi követelményeknek lelkiismeretesen eleget lehessen tenni.

A szervezet megedzéséhez a szabad levegő és a természetes fény igen szükséges. A kitűnő magyar éghajlat időjárási adatai annyira kedvezőek, hogy az év nagy részében szabadba mehetünk mozogni. 1966-ban például hét hónap volt tíz napnál kevesebb ideig csapadékos, és csupán két hónapban volt maximum 13 napon. 1950—1966 között a napfény maximum 2159 óra volt egy év alatt, a minimum pedig 1749 óra volt az 1966. évi Statisztikai Évkönyv szerint.

Mindezek olyan kedvező adatok, hogy ha egybevetjük a hőmérsékleti átlagokkal, jóformán alig akadt olyan nap, amikor ne lehetett volna a szabadba kimenni. Ezt a nagyszerű lehetőséget jól kihasználhatják iskoláink többségében.

Az iskolai tevékeny pihentetésnek van egy általános sajátossága mindenütt a világon. Normál iskolai öltözetben kell végezni, mert nincs mód átöltözésre. Ez bizonyos vonatkozásokban korlátozza a tevékeny pihenésnél használható foglalkozásokat, de egyszerűsíti is azokat. A ki- és bevonulások az összes órákon szokásos öltözetben — vagy esetleg nagykabát és sapka felvétele —

általában nem jelentenek különös szervezési nehézséget és időveszteséget sem.

Az öltözet különleges figyelmet érdemel mindenütt. A meghűlésekkel szembeni érzékenység sok tanulónál tapasztalható. Az edzettség az időjárási, hőmérsékleti változások iránti védettség fokozatosan érhető

el. Erőszakoskodás az edzésnek sohasem volt jó módszere; kockázatos és túlzott impulzusai ellen a szervezet gátlásai fognak aktivizálódni. Hatása rendszerint a kívánatos ellentéte.

Az öltözetre különösen ügyelni kell a hideg hónapokban, különösen ha a tanulók megizzadtak. Ügyelni kell azoknak az öltözetére, akik valamilyen betegségen átestek vagy valamilyen okból csökkent munkaképességűek. Ezekben az esetekben a szervezet hőregulációja nem kifogástalan, tehát a szükséges mértékig külső védekezéssel kell pótolni.

A nevelői felügyelet és irányítás nélkülözhetetlen a tanulók munkaerejének gondozásában is, de az öntevékeny, meggyőződésen alapuló cselekvés ugyanilyen fontos. Ez az elv a pedagógiában nem új, tehát a tevékeny pihenés vonatkozásában is könnyű hasznosítani.

* * *

A Közoktatási Főosztály állásfoglalása a tanulók munkaképességének fejlesztéséről nemcsak iskolai ügy, ezen belül nemcsak a tanulók és tantestületek ügye.

A fejlődés nem nélkülözheti a tartalmas és eredményes iskolai nevelést, amelyhez a tanulók munkaerején kívül a tantestületek kifogástalan munkaerejére van szükség, ma még inkább „lenne" szükség. Ezen túl azonban a munkaerő-gondozás felelősségtudatának elültetése az egész utánpótlásgenerációban talán horderejében még a többi nagyon fontos jelentőségét is felülmúlja.

Az új gazdasági mechanizmus nagyszerű célkitűzéseit elérni népünk komoly erőpróbája. Általános renddé lesz az időt jól felhasználó, tudása javát adó emberi munka, az emberi energiák eddiginél gazdaságosabb felhasználása. Ezzel együtt kell járnia a munkaerő társadalmilag szervezett gondozásának is, amit megvalósítani nem lesz különös feladat, ha már zsenge kortól erre nevelődünk. Az iskolai nevelés kihatásai tehát ezen a téren is igen távolra mutatnak.

A tanulók személyiségének megismerése és testi nevelésük

DR. KERÉKGYÁRTÓ IMRE

Az osztályfőnök egyik legjelentősebb pedagógiai feladata, hogy a tanulók *személyiségét megismerje*, majd ismeretük alapján *alakítani* is tudja. A személyiség megismeréséhez abból az alapigazságból lehet csak kiindulni, hogy: „a személyiséget *biológiai adottságai* alapján környezete formálja". Megismerésről tehát csak akkor beszélhetünk, ha az eddiginél lényegesen nagyobb gondot fordítunk a tanulók

a) anatómiai-fiziológiai sajátosságainak,
b) testalkatának és szervrendszerei működésképességének

vizsgálatára, ezen belül pedig idegrendszeri működésének megfigyelésére. Ezzel kapcsolatban elkerülhetetlen, hogy szembenézzünk azzal a még ma is uralkodó *kényelmi álláspontal*, amely a tanulók testi nevelését a testnevelők reszortfeladatának tekinti, s úgy véli, hogy ezzel kapcsolatban a testnevelő tanárokon kívül legfeljebb az orvosoknak lehet bármilyen szerepük. Közel ezer budapesti gimnazista nyilatkozata fekszik előttem. Fiúk és leányok, I. és IV. osztályosok vallanak bennük, s vallomásuk meglehetősen egyöntetű abból a szempontból, hogy a mulasztások igazolásán, a betegségek lehetőleg előzetes bejelentésén kívül kevés tanár érdeklődik testi állapotuk, testedzésük, sportolásuk iránt. Kétségtelen, hogy a testi neveléshez elsősorban a testnevelőktől és az iskolaorvosoktól kaphat *információt* minden tanár,

osztályfőnök, ez azonban nem mentesíthet senkit a ráháruló feladatok elvégzése alól.

Az információkból — ezeket jelenleg a tanulók feleletei helyettesítik — megtudhatjuk: *a)* hányan vannak teljesen vagy részlegesen felmentve a testnevelés alól, *b)* kik azok, és miért kaptak felmentést. Egyes osztályokban nyugtalanítóan magas ezeknek a tanulóknak a száma, de nem nyugtatóbb az sem, hogy az okok között gyakori a szív- és idegrendszeri rendellenesség. Ha a nevelőtestület *közömbös* ebben a kérdésben, megelégszik azzal, hogy adminisztratíve iktatja a naplóban a felmentés tényét, arra viszont nem gondol, hogy az alkati, szervi problémákban az irodalmi, matematikai stb. órákon is lehet következményük, tehát velük kapcsolatban azokra is hárulnak konklúziók. A diáknyilatkozatok hívják fel pl. a figyelmünket arra, hogy az ún. elméleti tárgyakon kapott szó- és írásbeli feladatok mennyisége fordítva arányos *a tanulók alvási idejével.* A személyiség szomatikus szektorában igen jelentős tényező ez, mégsem fordítunk rá elegendő gondot. Az osztályfőnökök feladatai között állandóan hangsúlyozzuk, hogy az osztályában tanító nevelők munkáját össze kell hangolniuk, ennek ellenére a tanulók sorozatban kapják az egyes tanórákon az írásbeli feladatokat, s ennek következtében pl. *100 I. osztályos fiú és 100 I. osztályos leány* adatait vizsgálva azt tapasztalhattuk, hogy

		a 100 leány	a 100 fiú közül
rendszeresen	9 órakor	28	15
	10 órakor	29	26
	11 órakor	43	38
	12 órakor	—	18
	12 után	—	3

tér aludni. Nem akarjuk a lefekvés időpontjának elcsúszását egyoldalúan a leckékre hárítani. Szerepe van benne a tv műsorának, az ifjúság felfokozott szórakozási igényének stb. Legyen azonban bármi az oka, a tanuló személyiségének alakításában figyelmen kívül hagyni nem lehet, hiszen az elégtelen alvás kihathat a fiatalok egész iskolai és iskolán kívüli teljesítményére, idegrendszerük fejlődésére. Elgondolkodtató az is, hogy ugyanennek az éremnek másik oldalát tekintve a *IV. osztályosokat* véve alapul

	100 leány	100 fiú közül
vallomása szerint		
rendszeresen iszik feketét	63	52
rendszeresen szed andaxint stb.	58	25

(A két számot nem lehet összeadni, mert többnyire azonos tanulók szerepelnek mindkét adatban, tehát feketét is isznak, andaxint is szednek!) Vajon hány tanuló van az osztályban, aki állandóan hord magával csillapítókat? Lehetetlen, hogy ez kizárólag a testnevelőket érdekelje!

Az osztályfőnöknek kell képet szereznie a tanulók rendszeres elfoglaltságáról is. Igen sok iskolában az a helyzet, hogy a diákok egy részének *heti 52—56 óra egyoldalú szellemi elfoglaltsága* van. Ezek törik magukat a tanulásban, részt vesznek az iskolai és központi szakkörökben, pályázatokat írnak, különórákra járnak stb. stb. Sétára, testnevelésre már idejük sem marad, s ez károsan hat személyiségük fejlődésére. A gyakorlatban azonban mindez csak annyiban vált ki visszhangot, hogy az osztályozó értekezleteken az egész testület összetűz alá veszi a testnevelőt, hogy javítsa fel érdemjegyét. Pedig: ilyen esetekben a testnevelővel együtt kellene azon fáradni, hogy a tanuló szervezze át egész életét, csökkentse a szellemi terhelést, és több gondot fordítson testének nevelésére, fejlesztésére. Nem közömbös ez a jelenség az osztályfőnök szempontjából azért sem, mert minden maximalizmus magával hozza testvérpárját *a minimalizmust,* ugyanabban az osztályban sokan hamar rádöbbennek, hogy a követelményeknek 100%-ig megfelelni nem tudnak, ezért szellemi teljesítményüket 25%-ra vagy még kevesebbre csökkentik. A maximalizmust rendszerint éppen azért nehéz tetten érni, mert mindig

ezzel a minimalizmussal együtt jelentkezik. Ha tehát a testnevelőtől ilyen jellegű információ érkezik, az osztályfőnöknek azonnal intézkednie kell, vagy igazgatói beavatkozást kell igényelnie.

Ahhoz, hogy ezekről a tényekről megbízható információkat szerezhessen az osztályfőnököknek *jó kapcsolatot kell teremteniük* az osztályukban tanító testnevelőkkel. A jó kapcsolat megköveteli, hogy esetenként hospitáljanak a testnevelési órákon, ahol más körülmények, más feladatok végzése közben újabb oldalról ismerhetik meg tanítványaik személyiségét. Időnként be kell kapcsolódniuk a sportrendezvényekbe is hasonló célból, de azért is, mert a tanulók nyilatkozatai egyöntetűen arról vallanak, hogy teljesítményüket fokozza, ha látják, hogy osztályfőnökük is érdeklődik iránta, és csökkenti, ha közönyt tapasztalnak. Nem helyezkedhet senki arra az álláspontra, hogy ez a testnevelő feladata. Az iskolában vannak reszortok, de azok ugyanannak a személyiségnek fejlesztésére hatnak, a reszort tehát nem jelenhet reszorton kívüli teljes érdektelenséget. A személyiség megismerésében a korrelációs kapcsolatok tehát döntő szerepet játszanak. A testnevelő képtelen eredményre jutni, ha nem támaszkodik az osztályfőnökre, és fordítva: az osztályfőnök sem végezhet jó munkát a testnevelő állandó információi nélkül.

Az utóbbi években egy kezdeményezés sem fejezte ki jobban a valóságos összefüggéseket, mint *a jó tanuló — jó sportoló* mozgalom. Azt hiszem, senki sem gondol arra, hogy feltétlenül a történelmi szakkör elnöke fog legmagasabban ugrani, vagy a legjobb oroszos lesz a legjobb futó is. Az azonban kétségtelen, hogy azoknak a tanulóknak, akik a maximum nyújtására törekednek képességeik lehetőségein belül a testnevelésben, könnyebb lesz ezt a maximumot más tárgyakban is elérniük. Nem szabad elfelejtenünk ui. azt sem, hogy a személyiség fejlesztésében döntő szerepet játszik a tevékenység, a munka. A munkát nem szabad kizárólag a politechnikával, a gyakorlati foglalkozások tevékenységével azonosítani. Bele kell fogalmába érteni a testnevelő órákon, de az iskola más keretei között végzett fizikai, akarati és szellemi erőfeszítéseket is.

Mindazok az adatok, tények, amelyekből gondolatainkat leszűrtük, fővárosi, azon belül egy kerületi ifjúságra vonatkoztak. Gimnazisták nyilatkozatai szolgáltatták hozzájuk az alapot. Úgy hiszem azonban, nem kapnánk lényegesen eltérő képet vidéken vagy szakközépiskolában sem. Nem is erről kell vitatkoznunk, hanem azokról a konkrét feladatokról, amelyeket *mindenütt* az adott helyzet felmérése alapján haladéktalanul kell elvégezni !

● Új tornaszerek

Egy német pedagógiai folyóirat házilag könnyen előállítható, csekély anyagi ráfordítást igénylő tornaszereket ismertet. A fényképekkel illusztrált cikk többek között bemutat mászó-, egyensúlyozó- és ugrószereket, homokozót és a nálunk is ismert — bár nem nagyon használt — dobófalat. (Westermanns Pädagogische Beiträge, NSZK, 1966/6.)

Kisméretű botokkal végzett kísérleteinek tapasztalatairól számol be egy leningrádi testnevelő tanárnő. A bot hossza 35 cm, keresztmetszete 2 cm. Főleg az 1—3. osztályos tanulóknál alkalmazta ezeket a botokat, s tapasztalata szerint igen alkalmas az alsóbb osztályos gyerekek mozgáskészségének fejlesztésére. Részletes módszertani útmutatást és számos gyakorlatot is ismertet. (Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1966/1.)

● TF-fórum

Hosszú évek próbálkozásai után úgy tűnik, végre sikerült a Testnevelési Főiskola színvonalas munkájához elengedhetetlenül szükséges sajtóorgánumot megteremteni. Az első három szám megjelenése után a folyóiratot méltán nevezhetjük testvérlapunknak is, hiszen az érdekes riportok, főiskolai „sztorik" és — a helyi problémákon túl — színvonalas tanulmányok is találhatók az újság hasábjain. A lap nagy erénye, hogy hadat üzenve a sablonoknak, minden témáról vonzóan, érdekesen ír, és igyekszik aktuális, sőt sokszor „kényes" kérdéseket is felvetni. A lap szerkesztőgárdája — *Kun László* vezetésével — jó úton indult el, és ha a kezdeti lendület nem csökken — valamint, ha a lap kicsit rövidebb időközökben jelenik meg —, akkor hamarosan a főiskola falain túl is érdeklődésre tarthat számot.

ezzel a minimalizmussal együtt jelentkezik. Ha tehát a testnevelőtől ilyen jellegű információ érkezik, az osztályfőnöknek azonnal intézkednie kell, vagy igazgatói beavatkozást kell igényelnie.

Ahhoz, hogy ezekről a tényekről megbízható információkat szerezhessen az osztályfőnököknek *jó kapcsolatot kell teremteniük* az osztályukban tanító testnevelőkkel. A jó kapcsolat megköveteli, hogy esetenként hospitáljanak a testnevelési órákon, ahol más körülmények, más feladatok végzése közben újabb oldalról ismerhetik meg tanítványaik személyiségét. Időnként be kell kapcsolódniuk a sportrendezvényekbe is hasonló célból, de azért is, mert a tanulók nyilatkozatai egyöntetűen arról vallanak, hogy teljesítményüket fokozza, ha látják, hogy osztályfőnökük is érdeklődik iránta, és csökkenti, ha közönyt tapasztalnak. Nem helyezkedhet senki arra az álláspontra, hogy ez a testnevelő feladata. Az iskolában vannak reszortok, de azok ugyanannak a személyiségnek fejlesztésére hatnak, a reszort tehát nem jelenhet reszorton kívüli teljes érdektelenséget. A személyiség megismerésében a korrelációs kapcsolatok tehát döntő szerepet játszanak. A testnevelő képtelen eredményre jutni, ha nem támaszkodik az osztályfőnökre, és fordítva: az osztályfőnök sem végezhet jó munkát a testnevelő állandó információi nélkül.

Az utóbbi években egy kezdeményezés sem fejezte ki jobban a valóságos összefüggéseket, mint *a jó tanuló — jó sportoló* mozgalom. Azt hiszem, senki sem gondol arra, hogy feltétlenül a történelmi szakkör elnöke fog legmagasabban ugrani, vagy a legjobb oroszos lesz a legjobb futó is. Az azonban kétségtelen, hogy azoknak a tanulóknak, akik a maximum nyújtására törekednek képességeik lehetőségein belül a testnevelésben, könnyebb lesz ezt a maximumot más tárgyakban is elérniük. Nem szabad elfelejtenünk ui. azt sem, hogy a személyiség fejlesztésében döntő szerepet játszik a tevékenység, a munka. A munkát nem szabad kizárólag a politechnikával, a gyakorlati foglalkozások tevékenységével azonosítani. Bele kell fogalmába érteni a testnevelő órákon, de az iskola más keretei között végzett fizikai, akarati és szellemi erőfeszítéseket is.

Mindazok az adatok, tények, amelyekből gondolatainkat leszűrtük, fővárosi, azon belül egy kerületi ifjúságra vonatkoztak. Gimnazisták nyilatkozatai szolgáltatták hozzájuk az alapot. Úgy hiszem azonban, nem kapnánk lényegesen eltérő képet vidéken vagy szakközépiskolában sem. Nem is erről kell vitatkoznunk, hanem azokról a konkrét feladatokról, amelyeket *mindenütt* az adott helyzet felmérése alapján haladéktalanul kell elvégezni !

● **Új tornaszerek**

Egy német pedagógiai folyóirat házilag könnyen előállítható, csekély anyagi ráfordítást igénylő tornaszereket ismertet. A fényképekkel illusztrált cikk többek között bemutat mászó-, egyensúlyozó- és ugrószereket, homokozót és a nálunk is ismert — bár nem nagyon használt — dobófalat. (Westermanns Pädagogische Beiträge, NSZK, 1966/6.)

Kisméretű botokkal végzett kísérleteinek tapasztalatairól számol be egy leningrádi testnevelő tanárnő. A bot hossza 35 cm, keresztmetszete 2 cm. Főleg az 1—3. osztályos tanulóknál alkalmazta ezeket a botokat, s tapasztalata szerint igen alkalmas az alsóbb osztályos gyerekek mozgáskészségének fejlesztésére. Részletes módszertani útmutatást és számos gyakorlatot is ismertet. (Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1966/1.)

● **TF-fórum**

Hosszú évek próbálkozásai után úgy tűnik, végre sikerült a Testnevelési Főiskola színvonalas munkájához elengedhetetlenül szükséges sajtóorgánumot megteremteni. Az első három szám megjelenése után a folyóiratot méltán nevezhetjük testvérlapunknak is, hiszen az érdekes riportok, főiskolai „sztorik" és — a helyi problémákon túl — színvonalas tanulmányok is találhatók az újság hasábjain. A lap nagy erénye, hogy hadat üzenve a sablonoknak, minden témáról vonzóan, érdekesen ír, és igyekszik aktuális, sőt sokszor „kényes" kérdéseket is felvetni. A lap szerkesztőgárdája — *Kun László* vezetésével — jó úton indult el, és ha a kezdeti lendület nem csökken — valamint, ha a lap kicsit rövidebb időközökben jelenik meg —, akkor hamarosan a főiskola falain túl is érdeklődésre tarthat számot.

Új utakon az NDK iskolai testnevelése

BECSY BERTALAN SAROLTA

I. Az iskolai testnevelés és sport fejlődésének irányát társadalmi követelmények határozzák meg

A szocialista nevelés elé a társadalom a kommunista embereszmény, a mindenoldalúan fejlett személyiség kialakítását tűzi ki. A szocialista testnevelés célja sem térhet el a társadalmilag meghatározott nevelési céltól. Ezt a célt a testnevelés sokrétű feladatain keresztül oldjuk meg a testnevelés sajátos eszközeivel — döntően a testgyakorlatokkal. A testnevelés sokrétű feladatának megoldása tehát társadalmi követelmény.

Ha a testnevelés feladatait elemezzük, úgy e feladatok két oldalát — objektív és szubjektív — különböztetjük meg. „Az objektív oldal a tárgyi ismeretek nyújtását jelenti" ..., „a szubjektív oldal ami ezen tárgyi ismeretek nyújtásán keresztül képességek, tulajdonságok fejlesztését szolgálja." A két oldal dialektikus kölcsönhatásban van, és csak akkor oldjuk meg a testnevelés feladatait helyesen, ha erről a kölcsönhatásról nem feledkezünk meg, és ha sem az oktatást, sem a képzést nem részesítjük megkülönböztetett előnyben.

Minden olyan országban, ahol már lerakták a szocializmus építésének alapjait, és a szocializmus teljes felépítésén fáradoznak, a fejlődés irányát tekintve azonos úton haladnak. Mégis az egyes országok gazdasági, társadalmi, tudományos fejlettsége tekintetében, a sajátosságoktól függően, eltérések mutatkoznak. A szocializmus teljes felépítésének időszakában előre kell nézni, nemcsak az ipar, a mezőgazdaság, a kereskedelem, a tudományok, de a társadalmi élet minden területén. Tudatosan és tervszerűen kell felkészülni a kommunizmusba való átmenetre. Az SZKP XXII. kongresszusán hangzott el a közoktatás területére vonatkozó feladatok között az egyén sokoldalú és harmonikus fejlesztésével kapcsolatban: „A kommunizmusba való átmenet időszakában megnő annak lehetősége, hogy a szellemi gazdagságot, az erkölcsi tisztaságot és a fizikai tökéletességet harmonikusan egyesítő, új embert neveljünk ..." „Amilyen mértékben csökken az anyagi termelésben töltött munkaidő, olyan mértékben bővül a képességek, az adottságok és a tehetségek fejlesztésének lehetősége a termelésben, a tudományban, a technikában, a művészetben."... „A testnevelés és sport elfoglalja helyét az emberek mindennapi életében!"

Minél inkább közeledünk a szocializmus teljes felépítéséhez, illetve a kommunizmus kezdetéhez, annál fontosabb tisztán látnunk, hogy a ma tanuló gyermekek és az ifjúság 2000-ben lesz alkotóereje, tehetsége teljében. A pedagógus nem a „mának" hanem a „holnapnak" dolgozik. Már a „mának" kell biztosítania minden egyes iskolatípusban és minden egyes tantárgy keretén belül, hogy a kommunista embereszmény valósággá váljék. Kérdés, hogy az iskolai testnevelés és sport ennek a célkitűzésnek realizálása érdekében megtesz-e minden tőle telhetőt vagy sem. Ha nem, úgy revízió alá kell venni a gyakorlati testnevelési munkát, a tanterveket, módszereket, mindent, az egész testnevelés elméletét, gyakorlatát.

Az NDK-ban 1959-ben a Szocialista Egységpárt Központi Vezetősége 4. plénumán kiadták az iskolák lényegének szocialista irányban való fejlődéséről szóló téziseket. Ezzel az időponttal kezdődött el a revízió. A párt és kormányzat minden tantárgyban az oktatás intenzitásának növelését, és a sematizmus kiküszöbölését szor-

galmazta. A tézisek alapján kidolgozták az új iskolatörvényt. Ez a törvény hivatott arra, hogy a tanulók magas színvonalú képzésén keresztül — biztosítsa a szocializmus teljes felépítésének előfeltételét. A törvény alapján, annak szellemében elkészítették és kiadták az új általános iskolai tantervet. A tanterv a testnevelés feladatát így jelöli meg: egészséges, testileg fejlett, akaraterős, fegyelmezett, életvidám emberek nevelése, akik képesek és készek a munkára és a szocialista haza védelmére. A tanterv szelleme új, az eddig egyoldalúan hangsúlyozott készségfejlesztéssel szemben a fizikai alaptulajdonságok komplex képzését — a fizikai monizmus materialista értelmében — helyezi előtérbe.

Ennél a kérdésnél időzzünk el kissé, és tisztázzuk, mit értünk a *fizikai alaptulajdonságok komplex képzésén.*

Az NDK testneveléselmélete a fizikai alaptulajdonságok, mozgástulajdonságok vagy mozgássajátosságok fogalmán a szervezet funkcionális, azaz működési lehetőségeit érti, elválaszthatatlan egységben az ember pszichológiai tulajdonságaival. A fizikai vagy mozgástulajdonságok a következők: *gyorsaság, erő, állóképesség, ügyesség, mozgékonyság.* A mozgástulajdonságok, sajátosságok külső megnyilvánulásai a testi vagy fizikai képességek. Pl. az erő abban a képességben nyilvánul meg, hogy az egyén ellenállást küzd le, vagy megfelelő izomfeszítéssel hat ellene. A testnevelés feladata tehát nem a fizikai képességek, a külső megnyilvánulások fejlesztése. A szervezet funkcionális lehetőségeit, a mozgástulajdonságokat kell fejlesztenie ahhoz, hogy a mozgástevékenységekben, sporttevékenységekben a képességek fejlettebb szinten nyilvánuljanak meg. Azaz, előbbi példánknál maradva, ha az erőt (a mozgástulajdonságot) fejlesztjük, nagyobb súly felemelésére, nagyobb ellenállás leküzdésére leszünk képesek. Erőnk, ezen fizikai, anyagi tulajdonságunk, az anyag létezési módjának, a mozgásnak céltudatos, tervszerű alkalmazásával fejlődött, és ez a fejlődés nagyobb teljesítőképességben nyilvánul meg.

A *komplex* fogalmát úgy határozhatnánk meg, hogy az többféle szakterület, tudományág szempontjait, eredményeit egyesítő módszer. A mozgástulajdonságok komplex képzésének követelménye valóban több szakterület, tudományág, így a pedagógia, az anatómia és fiziológia, a biológia, a biokémia, a biomechanika, a pszichológia, a testnevelésmódszertan, edzésmódszertan stb. eredményeit egyesítő komplex módszerek kidolgozását tette szükségessé, hogy a tantervben kitűzött feladat a gyakorlati testnevelési munka területén realizálódhassék.

Az új tanterv bevezetése és a VI. pedagógiai kongresszus bírálata (1961-ben), mely szerint az iskolai testnevelés hatása nem kielégítő, adták meg a kezdő lökést a *testnevelés intenzitásának* növelésére irányuló kutatásokhoz. Ettől kezdve az iskolai testnevelés oktatásának új periódusa kezdődött.

A testnevelés intenzitásán a *pedagógiailag irányított testgyakorlatoknak az egész, egységes szervezetre gyakorolt hatását értik.* (*Dr. Werner Dietrich* szerint.) Így a fizikai teljesítőképesség növekedésére gyakorolt hatást, valamint minden a képzéssel összefüggésben levő nevelési eljárás hatását a személyiségre. Röviden a képzés, oktatás, nevelés hatékonyságát.

A kutatások, kísérletek arra irányultak, hogy az oktató-, képző-, nevelőmunka tartalmát, formáját átalakítsák, tegyék alkalmassá a testnevelés feladatainak megoldására. Az átalakításnak *minőségi változásnak* kell lennie, olyannak, ami az eddigi testnevelési munka intenzitását lényegesen megváltoztatja. A kísérleti munka kezdeményezői gyakorlati és elméleti területen működő szakemberek. A fejlődésnek ezt a periódusát, a testnevelés-tudománnyal határos tudományok tanulmányozása, orvosi ellenőrzéssel folyó kísérletek, lelkes kutatómunka, egyszóval útkeresések jellemzik.

1960—63 között a „Körpererziehung", a „Theorie und Praxis der Körperkultur", a „Deutsche Lehrerzeitung" című folyóiratokban egymásután jelennek meg cikkek,

tudományos közlemények. *Thiess, Kunath, Hunold, Dietrich, Gärtner,* a testnevelés-elmélet reprezentánsainak és gyakorló tanároknak a tollából. Cél, feladatok, tartalom, terhelés-pihenés, az intenzitás, elvi kérdések és gyakorlati eljárások, formák körvonalai tárulnak az olvasó elé. Mondhatni, szinte lépésről lépésre bontakoznak ki egy átfogó, széles alapokon nyugvó, kísérletekkel összekapcsolt kutatómunka feltételei a szocialista lényegű testnevelés kialakítására.

1963-ban a Német Szocialista Egységpárt VI. pártnapján *Walter Ulbricht* a nevelés társadalmi célkitűzését így fogalmazta meg: „A szocializmus teljes felépítése azt jelenti, hogy ki kell alakítani, nevelni a mindenoldalúan fejlett embereszményt — szellemileg, erkölcsileg, testileg fejlett embert — aki a társadalmi életet tudatosan irányítja, és a természetet átalakítja." ... „Testkultúra és sport megkülönböztetett tényezői a népgazdaság emelésének, a fizikai teljesítőképesség fokozásának és az emberi élettartam meghosszabbításának." Ebből a következő követelményeket vonja le: „A testnevelés oktatásában a képzés tartalmát és formáját alapvetően meg kell változtatni." ... „a gyermekek és az ifjúság sportját felül kell vizsgálni és összhangba kell hozni az ifjúság jelenlegi testi állapotával, gyors növekedésével, az új adottságokkal."

1963. november 28-án Karl Marx Stadtban kétnapos tudományos értekezlet kezdődött. A konferencián a testnevelés és sportélet tudományos kutatói, elméleti szakemberei, a Népművelési Minisztérium, felsőoktatási, általános iskolai szakemberek, sportorvosi szervek, ifjúsági szervek, szakfelügyelet, iskolaigazgatók, meghívott külföldi vendégek, óvónők és rengeteg testnevelő tanár, tanító, oktató vett részt. A konferencia előkészítését és a referátumokat a Testkultúra és Sport Tudományos Tanács Módszertani Bizottsága vállalta magára.

A konferencia témája: „Alapvető tartalmi és formai változások a szocialista iskola sportoktatásában" *Mottója:* Iskoláink testnevelésében kerüljön előtérbe a mindenoldalú testi alapképzés, és ez jusson kifejezésre a testnevelés szak megbecsülésében. Ebből ered az a követelmény, hogy meg kell változtatni a testnevelés tartalmát és formáját.

A konferencia előadásai a következő kérdések köré csoportosíthatók:

a) A testnevelés szerepe a szocialista nevelésben.

b) Az általános iskolai sportoktatás célja, tartalma, feladatai.

c) A mozgástulajdonságok tökéletesítése a sportóra keretében, a terhelés-pihenés szempontjából.
A sportoktatás intenzitásának növelése kiegészítő feladatokkal, „gyakorló állomások" szervezésével, körfoglalkozásokkal.

d) Alsótagozati testnevelés új ismeretek birtokában.

e) Nevelési tapasztalatok.

f) Teljesítménymegítélés az iskolai sportoktatásban.

Mint a felsorolásból is kitűnik, a testnevelés szerepe, célja, feladatai, tartalma mellett a feladatok realizálására irányuló elvi alapállás lerögzítése, kísérlettel összekötött kutatások eredményeinek összegezése, illetve vitára bocsátása folyt a két napon.

Az alábbiakban — a konferencián elhangzott előadások alapján röviden ismertetni szeretném a társadalmi fejlődésből szükségszerűen következő szemlélet kialakulását.

1. A testnevelés szerepe a szocialista nevelésben

A testnevelés a szocialista iskolában a magasabb társadalmi fejlődést szolgálja, ilyen értelemben a pedagógián belül magasabb alapokon nyugszik. Már nem arra szolgál, hogy az egyoldalú szellemi vagy fizikai munka káros hatását kiegyenlítse vagy profilaktikus eszköz legyen az egészség fenntartására. Nemcsak készségtárgy,

nemcsak lényeges alkotórésze a nevelésnek, amit új tartalommal töltenek meg. A testnevelés a szocializmus teljes felépítésének időszakában az ember mindenoldalú képzésének, nevelésének *előfeltétele.* Az ember szellemi és erkölcsi fejlődése szoros összefüggésben, dialektikus kölcsönhatásban halad sokoldalú testi képzésével. Enélkül a megalapozott képzés-nevelés nélkül nem lehetséges a jövő nagy társadalmi feladatainak megoldása.

A technikai forradalom a termelőerők testi-lelki igényeinek változását vonja magával. Alapvető különbség mutatkozik az emberek munkaviszonyában és a termelés technológiájához való viszonyban. Mind a műszaki, szervezési, mind a tudományos munka területén mindig több és nagyobb munkateljesítményre van szükség. Ez pedig a legmagasabb mértékben ügyességet, leleményességet, magasfokú koncentrálóképességet, fejlett reakciósebességet, alkotó gondolkodást, helyzet- és lényegfelismerést, gyors és pontos cselekvőképességet, akaraterőt követel. Egyszóval a központi idegrendszer működésének magasfokú fejlettségét feltételezi. A technikai forradalom követelménye, hogy amilyen mértékben gépesített, automatizált lesz a gyártási folyamat, olyan mértékben igazodjék hozzá az ember biológiai normája is. Egyszerűbben kifejezve, az emberi szervezet életműködésének alkalmazkodnia kell az új termelési feltételekhez. Az optimális munkaképesség elemi előfeltétele, hogy az emberi szervezet tökéletesen jól működjék, sokoldalú mozgáskészséggel, fejlett mozgástulajdonságokkal rendelkezzék. Csakis a tervszerű testnevelésen keresztül érhető el, hogy az ember minden szervrendszere, motorikája fejlett legyen, az elkövetkezendő munkafeladatokhoz igazodjék és egyben a munkaártalmakkal szembeni védettségre is felkészüljön. De ugyanakkor a testnevelés a szocialista ember új vonásait, egymáshoz és a munkához való viszony szempontjából is fejleszti. Ilyen összefüggésben a testnevelésnek fontos szerepe van a tanulók világnézeti és hazafias nevelésében is.

2. A testnevelés feladatai az ifjúság nevelésében

A testnevelés a maga területén sajátos részcéljaival illeszkedik be a nevelés végső céljának megvalósításába. Ezek a részcélok, ha úgy tetszik feladatok, a következők:

a) Az egészség megszilárdítása, a testi teljesítőképesség növelése, hozzájárulás az emberi élettartam meghosszabbításához.
b) Minden testi adottság, tulajdonság optimális fejlesztése, testi előkészítés az élet minden területére, a munkakövetelményekre, a honvédelemre.
c) A sportképességek fejlesztése az életöröm növelésére és a haza sikeres reprezentációjára.
d) A rendszeres sporttevékenység igényének felébresztése és megszilárdítása, segítse a szabad idő felhasználását.
e) A szocialista emberre jellemző tulajdonságok, magatartásformák kialakítása, politikai, világnézeti nevelés.

A testnevelés szerepe, feladatai az ifjúság nevelésében új tartalom kialakítását teszik szükségessé.

3. A testnevelés új tartalma: a testgyakorlatok és nevelési követelmények komplex rendszere

A sportolók képzésében használatos „tréning" tartalma és formája hosszú idő óta legcélravezetőbben biztosítja a teljesítménynövelést, a testi tökéletesedést. Célszerűnek látszik alaposan és átfogóan tanulmányozni a legjobbnak bizonyult és tudományosan igazolt edzésmódszerek általánosításait. Az így szerzett ismereteket ki kell értékelni és össze kell hangolni a gyermek-, és ifjúkor fejlődési sajátosságaival. Ez az eljárás lehetővé tenné a testgyakorlatok és nevelési követelmények komplex rendszerezésének konkrét kidolgozását. Így a gyakorlati munka során az iskolai sportoktatás folyamatában elérhető, hogy a tanulók kitartó, szolgalmas munka és az ellentmondások

leküzdése árán fejlesszék mozgástulajdonságaikat, mozgáskészségüket; bővítsék fogalmaikat, ismereteiket; formálják meggyőződésüket, érzelmeiket, akarati és jellemtulajdonságaikat. A tartalmában, módszereiben és formájában új iskolai sportoktatás biztosítaná, hogy a gyermekek és ifjak a tréning élményének tudatos átélésén, a fokozott öntevékenységen, az egyéni teljesítőképesség fejlődésén keresztül megszeressék a sportolást, hogy a gyermekkori ösztönös mozgásigény tudatos, tervszerű, rendszeres tréningvállalássá, napi mozgásvégzéssé alakuljon át. Ilyen szellemben szükséges felülvizsgálni az oktatás módszertanát is. A XIX. század óta az oktatás — képzés főhangsúlyát Németországban a mozgáskészségek kialakítására fektették. A mozgástulajdonságok komplex képzése dialektikus kölcsönhatásban van a mozgáskészségek kialakításával.

A mozgáskészségek két csoportját különböztetik meg:

a) Alapvető mozgáskészségek — járás, futás, szökdelés, ugrás, dobás, emelés, hordás, csúszás, mászás stb. és
b) sportmozgáskészségek.

A sportmozgáskészségek az alapvető mozgáskészségekből fejlődtek ki, kulturáltabb formái az emberi mozgást szabályozó idegrendszer működésének.

Az oktatás—képzés—nevelés feladatainak új szellemében össze kell állítani a testgyakorlatoknak olyan komplex rendszerét, amelyben a sokoldalúság elve érvényesül. Az új rendszerezés tartalmazzon olyan testgyakorlatokat, amelyek alkalmasak a szervezet ellenállóképességének fejlesztésére, a fizikai teljesítmények fokozására, a szervezet mozgástulajdonságainak tökéletesítésére. Egyidejűleg tegyék lehetővé a társadalmilag szükséges mozgáskészségek kialakítását is. Ilyen szükségszerű társadalmi követelmény pl. hogy az úszásban mindenki rendelkezzék szilárd mozgáskészséggel.

A testgyakorlatok rendszerezésénél szem előtt tartandó követelmény, hogy a testgyakorlatok biztosítsák az életköri sajátosságoknak megfelelő és az egész szervezet fejlődéséhez szükséges optimális terhelést. Azokat a testgyakorlatokat, amelyek a rendelkezésre álló oktatási időn belül (45 perc) nem teszik lehetővé az optimális terhelés kialakítását, az új rendszerezés ne tartalmazza. (Ilyen gyakorlatanyagot különösen a szertorna anyagában találhatunk.)

* * *

A terhelés és pihenés kérdésének elméleti kifejtésével és a kísérleti munkával behatóbban szeretnék foglalkozni, ezért a konferencián e tárgykörben elhangzott referátumokat itt nem tárgyalom.

A testnevelés szemléletében, jelentőségében új fordulópontot jelentett a Karl Marx-Stadt-i konferencia. Az elhangzott hozzászólások alapján javaslatok születtek, melyek megjelölték a kutatás irányát, de feltárták a nehézségeket is, a fejlődés fékezőit. A kutatások, kísérletek azóta még szélesebb alapokon folytatódnak: munkaközösségekben, kísérleti és kontrolliskolákban, alsó és felső tagozaton, középfokon egyaránt. A tréningben alkalmazott módszereket — pedagógiai átalakítás után — az iskolai testnevelés oktatásába bevezették, s a testnevelési óra elnevezésről a „sportóra" elnevezésre, az iskolai testnevelésről a „sportoktatás" elnevezésre tértek rá. Ahol csak mód és lehetőség volt, bővítették az orvosi ellenőrzést, sőt sok orvos és orvostanhallgató is bekapcsolódott a kutatómunkába. Nem egy disszertációt védtek meg az orvoskaron a testnevelési kutatások eredményeként, sőt az orvostudomány régi megállapításai közül is némelyeket revízió alá vettek és volt olyan, amit meg is döntöttek.

A felsőoktatásban vagy a tudományos kutatómunkában részt venni kívánó fiatal szakemberek sokasága aspirantúrát végez testnevelésből. Felsorolhatatlanul sok tanulmány, tudományos nyílt vita, értekezés, módszertani tankönyv, mozgástani tankönyv, újabb tudományos konferenciák fémjelzik ezt az időszakot. Elég ha a „Körpererziehung" és a „Theorie und Praxis der Körperkultur" vagy az egyetemek tu-

dományos folyóiratainak egyes számait végiglapozzuk. Bizonyítékát kapjuk, hogy a testnevelés kérdéseivel a szakemberek nagy sokasága foglalkozik. Évről évre jelennek meg a tanterveket tökéletesítő munkák, kézikönyvek, brosúrák, amelyek segédeszközül szolgálnak tanítók, tanárok részére. Ezek a munkák azt tükrözik, hogy egyre inkább megközelítik a „testgyakorlatok és nevelési követelmények komplex rendszerének" kialakítását. Óvónőktől a tudományos kutatókig, professzorokig mindenki mintegy „megszállottja" a fejlődő új kibontakoztatásának.

II. Az iskolai testnevelés intenzitásának növelése a terhelés és pihenés összefüggésében

Ezzel a kérdéssel a magyar szakirodalomban is foglalkozott *Nádori László* „A teljesítményfokozás néhány kérdése" (Sportsokszorosító 1965.) című brosúrájában. Az iskolai sportkörök és testnevelés munkájának minőségi javítása érdekében ad útmutatást, és fejtegeti a terhelés-pihenés kérdéseit. Irodalomjegyzékében olvashattuk: *J. Nöcker:* Grundrissen der Biologie der Körperübungen. Leipzig, 1959. — *Matvejev—Kolokalova:* Grundlagen der Körpererziehung. Berlin, 1961. — *P. A. Rudik:* Psychologie. Berlin, 1963. Ezek a munkák is, mint a címek és évszámok mutatják, az új útkeresés periódusában láttak napvilágot.

Állandóan visszacsengő kérdés, hogyan lehet fokozni az iskolai testnevelés intenzitását? A megterhelés tervszerű adagolásával. De ki tud arra válaszolni, hogy mi az a megterhelési mennyiség és hatásfok, ami a gyermek, az ifjú szervezetének optimális fejlődését támogatja? Ez a kérdés a Szovjetunióban, Csehszlovákiában, Bulgáriában, hazánkban egyaránt izgalmas probléma. Erre a kérdésre csak orvosi ellenőrzés mellett végzett vizsgálatok, tudományos egzaktságra törekvő kutatások adhatnak választ. A *Methodik des Sportunterrichts* (Berlin, 1966.) című, a tanárképző főiskolák, egyetemek részére előírt testnevelés-módszertani tankönyv egyik társszerzőjével, *Dr. Hunold* professzorral — a terhelés-pihenés témájának kidolgozójával folytatott személyes beszélgetéseim és hospitálásaim alapján kísérelem meg az alábbiakban a terhelés-pihenés kérdését, annak jelenlegi helyzetét ismertetni.

Amikor a testnevelésóra terheléséről beszélünk, akkora a tanulók szervezetére gyakorolt meghatározott mértékű hatásra gondolunk. Ebben a hatásban a testgyakorlatok biológiai ingerek szerepét töltik be. Ezek az ingerek azonban nem hatnak minden tanulóra egyformán. Ha a tanulók 10 percen át labdajátékot játszanak, a testi megerőltetés mértéke nem lesz minden egyes tanulónál azonos. Függ a játék természetétől, a tanulók játékbeli felkészültségétől, az egyéni aktivitástól stb. Tehát a játék időtartama, azaz a gyakorlási idő, a terhelésnek csak egyik oldalát mutatja. Az egyes tanulók szervezetére gyakorolt hatás mértékét nemcsak a gyakorlás ideje, hanem az egyes gyakorlatok nehézségi foka is meghatározza. Továbbá a tanulók fizikai terhelése tudatos, aktív mozgástevékenységükkel is összefügg. Ebben az értelemben megkülömböztetjük a terhelés terjedelmét és intenzitását.

A *terhelés terjedelmén* értjük a külső terhelést, így a testgyakorlatok számát, az effektív gyakorlási időt, a megtett táv mennyiségét, az emelés súlyát. A terjedelem mennyiségi mutató.

A *terhelés intenzitásán* az erőkifejtés (vagy erőbeadás) követelményét, gyorsaságát, nehézségi fokát — és az egy időegységre eső gyakorlat mennyiségét értjük.

Illusztrációul szolgáljon az a kísérlet, amit 11 éves tanulókon végeztek. Szisztolés vérnyomást és pulzust mértek (60 mp alatti pulzálás) nyugalmi állapotban és 3 perces szabadgyakorlat-sorozat után (karkörzés, törzshajlítás előrerugózással, törzskörzés, hátsó fekvőtámaszban váltogatott lábemelés). Közvetlenül a sorozat befejezése után a fiziológiai értékek emelkedést mutattak, majd a 3 perc múlva megismételt mérések ismét elérték a nyugalmi értékeket.

Nyugalmi értékek: vérnyomás 110;
pulzus 88.

Terhelés után: vérnyomás 125;
pulzus 105.

Lényegesen más képet mutatott a vérnyomás- és a pulzusalakulás egy helycserés sorversenynél. Két szemben álló arcsorba állították a tanulókat. A sorok közötti távolság 15 m volt. A tanulók gyorsfutással cseréltek helyet négyszer, majd bal és jobb lábbal szökdelve szintén négyszer. A versengések közbe két hiányos szünetet iktattak be. A verseny ideje mindössze 30 mp volt, a megtett távolság pedig 8×15 m=120 m. Közvetlenül a verseny után a vérnyomás 130; a pulzus 165; újabb 3 perc után a vérnyomás 128; a pulzus 118 értéket mutatott. Noha a verseny mindössze 30 mp volt, mégis a befejezés után 3 perccel mért értékek magasabbak voltak, mint a 3 percig tartó szabadgyakorlat-sorozat után közvetlenül mért értékek. A kétféle mozgásanyag különböző terheléssel hatott. A terhelés különbségének oka a terhelés intenzitása. A szabadgyakorlat-sorozat a foglalkoztatott izomcsoportoktól közepesfokú erőkifejtést kíván, míg a helycserés versengés az egész szervezet valamennyi szervrendszerére maximális terheléssel hat.

A terhelés terjedelme — a külső terhelés — szempontjából a testgyakorlatok „élettani jellege" szolgál mértékül. *Rudik* a mozgástevékenységek következő fő fajtáit különbözteti meg:

a) a mozgás szerkezete szerint: ciklikus, aciklikus gyakorlatok;

b) izomműködés szerint: statikus, ill. dinamikus erőkifejtést igénylő gyakorlatok;

c) fizikai teljesítmény szempontjából: az időegységre eső munka lehet maximális, szubmaximális, nagy, mérsékelt intenzitású gyakorlat. Ciklikus testgyakorlatoknál az intenzitás hatásfokát, értékét a sebesség középértékével fejezzük ki.

Rudik szerint:

Futás

Táv	Idő	Közép-érték	Intenzitás mértéke
100 m	10,2	9,8	maximális
200 m	20,2	9,85	maximális
400 m	45,8	8,73	szubmaximális
800 m	1:46,6	7,5	szubmaximális
2 000 m	5:06,9	6,51	nagy
20 000 m	59:51,8	5,56	mérsékelt

A testnevelésben a terhelés kérdését csakis a pihenéssel kölcsönhatásban vizsgálhatjuk.

A *pihenés* esetében is megkülönböztetünk *terjedelmet és intenzitást.* Az oktatás, képzés során az egyes testgyakorlatokat a rögzítés, hatáskiváltás miatt többször végrehajtatjuk tanítványainkkal. Többször megismételtetjük. A szervezetre gyakorolt ismételt hatáskiváltás nélkül nem lehetséges a szervezettel szemben magasabb fokú fizikai követelményt támasztani. Az ismételt hatáskiváltás a szervezet magasabb fokú alkalmazkodását is jelenti. Az egyes gyakorlatok, cselekvések, ill. ingerek között a szervezet megnyugvásának, helyreállási folyamatának alakulása a mozgástulajdonságok fejlesztése szempontjából fontos jelentőségű, de módszertani szempontból sem közömbös. A gyakorlás fiziológiai hatásának mértéke a pihenés időtartamától és a gyakorlatok ismétlésének célszerű lefolyásától függ.

A szervezet helyreállásának folyamatát, időtartamát és erejét főleg

a) a terhelés jellege és
b) a szervezet működési állapota határozza meg.

Ettől függ továbbá az is, hogy hogyan töltjük ki a szüneteket, de a külső körülmények is beleszólnak a helyreállási folyamatba, így a levegő páratartalma, savtartalma, hőmérséklete stb. A fiziológiai helyreállás különböző intenzitással és gyorsasággal zajlik le a pihenés idején belül. A *teljes pihenési időn* belül, annak első szakaszában a helyreállási folyamat különösen intenzív. Az edzésben a pihenési szakasznak két fő

formáját különböztetjük meg, s ezek a formák a megterhelési fázissal mindenkor viszonyt fejeznek ki. A két fő forma a *teljes vagy passzív pihenés* és a *nem teljes, hiányos vagy aktív pihenés.*

A gyakorlatok ismétlése közben alkalmazott teljes, passzív pihenés a szervezet működésének visszaalakulását eredményezi. (Amennyiben ezt a hatást az összfáradtság mértéke nem akadályozza.) A passzív pihenés hatványozza a szervezet tetterejét, potenciális energiáit. Ezért a teljes vagy passzív pihenéssel kitöltött szünetet *optimális pihenési szakasznak, intervallumnak* nevezhetjük. Mindazt a gyakorlást, ami az idegrendszer magasfokú koncentráltságát vagy maximális erőbefektetését igényli, célszerű optimális pihenéssel összekapcsolni (pl. a mozgástanulás első szakasza, reakciósebességet fejlesztő és gyorsasági gyakorlatok, versenyek, teljesítményellenőrzés stb.). A túl rövid vagy túl hosszú szünetek csökkentik a szervezet működési állapotát, gyakorlási és versenyeredményét.

Az egyes gyakorlatok ismétlése közben beállított nem teljes, hiányos vagy *aktív pihenés* a szervezet működésében csökkenést von magával. Az ilyen szünetek hatása attól függően alakul, milyen hosszú és milyen mértékű volt az előző gyakorlási folyamatban a terhelés.

A sportképzésben a *passzív és aktív pihenést felváltva,* módszeresen alkalmazzuk, a szervezet általános teherbírásának és speciális állóképességének tökéletesítésére, valamint az akarat nevelésére. Ennek a gyakorlási módnak egyik változata az ún. intervallumos, ciklusos vagy szakaszos edzés. Célja élettani hatáskiváltás a szív keringési rendszerében, s egyidejűleg az izmok munkájában is alapvető változások létrehozása. A gyakori terhelési szakaszok és a közbeiktatott rövid pihenés alkalmazása e szervrendszereket képessé teszi arra, hogy közepes intenzitástól egészen a szubmaximálisig fejlődjenek. A tanulók pihenési szükséglete különböző, ezért nemcsak célszerű, de szükségszerű a különféle szünetek váltakozó alkalmazása. Állóképességet fejlesztő futások, hosszabb ideig tartó játékok esetében — a tanulók teljesítőképességétől függően — rövidebb-hosszabb szüneteket alkalmazunk vagy a tanulókat gyakrabban cseréljük. A pihenés szakaszait a tanulók teljesítőképességének növekedésével azonosan változtatjuk, alakítjuk. Azok a szünetek, amelyek a képzés kezdetén optimálisaknak mutatkoztak, a tervszerű képzés során a fiziológiai alkalmazkodás következtében elvesztik hatásukat. A magasfokú megerőltetéssel járó gyakorlatok ismétlése után hosszabb ideig tartó passzív pihenést alkalmazzunk. Vonatkozik ez különösen a rövid- és középtávfutásra.

Az *aktív pihenés* jellege miatt alkalmazásánál figyelembe veendő utasítások: A terhelés, a megerőltetés után a pihenés alakulása nemcsak az izmok és a belső szervek helyreállási folyamatától függ. Az izomzat helyi, lokális elfáradásával egyidejűleg a központi idegrendszer megfelelő helyein is fellép a fáradtság. Pl. ismételt függeszkedés vagy húzódzkodásnál az izomerő kimerülése a kölcsönösen ható serkentési és gátlási folyamat következménye. A kimerülés a központi idegrendszer azon szakaszaiban jelentkezik, amelyek ezért a tevékenységért felelősek. A serkentéses állapot az idegsejtekben energiaveszteséget jelent, ezért ez az állapot átmegy a gátlásos állapotba és csökkenti a működési potenciát. A szervezet védekezése teszi lehetővé, hogy az idegsejtek energiái regenerálódjanak. Helyi terhelés esetén a központi idegrendszer egyes szakaszaiban jelentkező fáradtság nem egyenlő az egész szervezet általános fáradtságával. Függeszkedés vagy húzódzkodás után tanítványaink képesek azonnal másfajta gyakorlat végzésére. Az új tevékenység sietteti, a függeszkedésben vagy húzódzkodásban részt vevő idegsejtek, izmok helyreállási folyamatát. Hasonló jelenség következik be, ha viszonylag magas összterhelésű gyakorlatok közé nem iktatunk be passzív pihenést, hanem mérsékelt intenzitással végezhető gyakorlatokat.

(Folytatjuk)

Az iskolai sport pszichológiája

N. GOMBOS MARIANNA

Az iskoláskorban a sportnak kifejezett pszichológiai-pedagógiai és pszichoprofilaktikai jelentősége van. A nevelési ráhatások rendszerében a testi nevelés fontosságát ma már fölösleges külön hangsúlyoznunk. Személyiségformáló hatása vitathatatlanul jelentős.

A pszichológiai szempontok hangsúyozásával tehát nem is fontosságát akarjuk alátámasztani, csupán néhány jelentősnek tartott megállapítás rendszerezésével szeretnénk hozzájárulni ennek a fontos munkának sikeréhez.

A felnőtt társadalom követelményrendszere nagyon nehéz és sokszor csak komoly előkészítésekkel és lemondásokkal megoldható feladatot ró a gyermekre. Az iskola és a család együttes hatása a végső soron pozitív célkitűzések érdekében kötelességek és tilalmak rendszerével sok frusztráló élményhez juttatja. Az így létrejött negatív hatások ellensúlyozása, a személyiségkárosító, esetleg neurotizáló hatások megelőzése korunk pedagógiájának újabb problémái közé tartozik. Az elsajátítandó ismeretanyag állandó növekedésével, a technika gyors ütemű fejlődésével a testi nevelés szerepe állandóan nő. Nőnie kell, ha nem akarjuk, hogy megbomoljon az egyensúly egyrészt a nevelési egységen, másrészt magán a személyiségen belül.

Az iskoláskorúak sportolását irányító pedagógusok felelőssége tehát rendkívül megnövekedett. Ezért fontos néhány olyan szempont figyelembevétele, amely ezt a munkát még differenciáltabbá teszi.

Mit kell tehát tüzetesebben megvizsgálnunk?

A negatív személyiségjegyek korrigálása

A sport révén felszínre juthatnak a személyiség esetleges negatív vonásai. Ezek elmélyülhetnek, rögződhetnek, ha idejében nem figyelünk fel rájuk. A közös felkészülés mindenképpen fejlett közösségi szellemet, bajtársiasságot követel. Önző, csak a saját dicsőségét hajszoló egyéniségekkel — pedig ilyenekkel gyakran találkozunk — ez nem valósítható meg.

Egyesek hajlamosak magukat, teljesítményeiket túlértékelni, mások viszont éppen ellenkezőleg sokkal kevesebbre értékelik saját magukat. Egyik véglet sem jó, mert mindkettő károsan befolyásolhatja a tényleges teljesítőképességet.

Igen sok esetben lepleződik le sport közben, főleg versenyszituációban, a személyiségben rejlő, egyébként lappangó agresszivitás, szándékos durvaság, az ellenfél felesleges bántalmazása gyakran hívja fel a figyelmet erre az igen káros és önmagára is sok veszélyt rejtő személyiségvonásra. Sokan tekintik magát a sporttevékenységet is agressziójuk kielégítési módjának. Ha nem figyelünk fel erre időben, rögzülhet mint primér szükséglet és a sportolás vezető motívumává válhat.

Felkeltheti még figyelmünket a sporttevékenység közben megnyilvánuló túlzott vakmerőség vagy ellenkezőleg, a gyávaság; az olyan tanuló, aki képtelen a szabályok korrekt betartására, vagy a legkisebb balsiker esetén elveszíti önuralmát; aki túl görcsösen törekszik a győzelemre vagy egyáltalán nem törődik vele, és még folytathatnánk a negatív, gátló személyiségvonások felsorolását, amelyekre mindenki találhat példát saját gyakorlatából. Ezek felismeréséhez alapos megfigyelés szükséges csupán, korrigálásukhoz azonban ismerni kell az okokat is, amelyek kialakulásukhoz vezettek.

A szükséges személyiségjegyek felismerése

Meg kell figyelni, hogy egy sportágat szívesen űző tanuló rendelkezik-e az illető tevékenységhez szükséges összes pszichológiai jellemzővel.

Az egyénieskedő, csak saját dicsőségét hajszoló, önző sportoló aligha alkalmas arra, hogy labdajátékokban sikeresen szerepeljen, bármilyen kitűnő gömbérzéke lenne egyébként. Csapatsportokban csak az érhet el számottevő eredményt, aki saját érdekeit és értékeit mindenkor alá tudja rendelni csapatának.

A monotóniát rosszul tűrő, hamar telítődő gyermeknek ne javasoljunk olyan sportágat, ahol csak hosszan tartó egyhangú edzéssel lehet eredményt elérni.

Vannak olyan sportágak, amelyeknek fontos követelménye a figyelem megosztottsága, gyors váltakozása; a zavaró ingerek kikapcsolása jelent fontos feladatot.

A különböző tevékenységi formák tehát különböző fejlettségű pszichés tulajdonságokat követelnek meg. Ezek ismeretében sokat segíthetünk tanulóinknak a nekik legmegfelelőbb sportág kiválasztásában.

A harmonikus személyiség formálása

Meg kell találni a módját, hogyan segíthetünk tanulóinknak abban, hogy harmonikus emberekké váljanak. Az iskola nem bajnokokat nevel, hanem egészséges személyiséget formál. Ehhez járulunk hozzá a sporttevékenység karakterformáló eszközeivel. Sportolás közben tanulják meg és gyakorolják a kitartást, önuralmat, céltudatosságot, munkabírást.

Rendszeres, kemény munka hatására elért eredmény növeli az önbizalmat, a helyes önértékelést, a teljesítmény örömét adja. Ezek a pozitív személyiségformáló hatások az ismeretszerzés folyamatában nagyszerűen hasznosíthatók, szervesen beleilleszkednek a felnőtt társadalom nevelői tevékenységébe. Az iskolai sport feladata elsősorban ez, és ennek végrehajtása következetes, magas szintű pedagógusmunkát jelent. Bajnok csak kevés sportolóból lesz, ezt egyébként sem várja el senki az iskolai keretek között folyó sporttevékenységtől. De az mindenképpen társadalmi és pedagógiai követelmény, hogy speciális és hatékony eszközeivel minél eredményesebben járuljon hozzá a tanulóifjúság neveléséhez.

A sportágválasztás szempontjai

A tanulóknak meg kell adni azt a lehetőséget, hogy maguk döntsék el, milyen sportágat választanak. Elsőrendű követelmény, hogy azt a sportot űzzék, amelyik legjobban érdekli, vonzza őket. A testnevelő feladata annak megállapítása, hogy képességei, adottságai melyik sportágra teszik leginkább alkalmassá a tanulót. Ennek eldöntése is alapos szakértelmet, hosszú megfigyelést és felelősségteljes döntést kíván. Ez azonban a kérdésnek csak az egyik oldala, a sikeres sportágválasztás igen fontos, de nem egyedül meghatározó tényezője. Ugyanilyen súllyal esik latba a tanuló hajlamainak, érdeklődésének, vonzódásának egész tartománya. Ha a testalkat, fizikai tulajdonságok, adottságok, esetleges fogyatékosságok, fiziológiai mutatók rendszerét a sportágválasztás objektív, tárgyi oldalaként szemléljük, a hajlamok, érdeklődés, vonzódás, egyéni speciális összessége alkotja annak szubjektív, személyi összetevőjét.

Az objektív oldal a külső szemlélő számára mint mindig, ebben az esetben is könnyebben megragadható, rögzíthető, mérhető. A szubjektív odal megfogalmazása még az egyén számára sem mindig egyszerű feladat, megindoklása többnyire teljesen lehetetlen. Kellemes vagy éppen kellemetlen élmények, társas kapcsolatok, esetleg családi tradíció, az egyes sportágakkal kapcsolatos emlékek, nagy és híres sportemberek példái determinálhatják a személyiségnek ezt a bonyolult, de többékevésbé sikeresen alakítható komponensét. Az alakítás, változtatás munkájához csak alapos megfigyelés, tanulmányozás után foghatunk, miután megközelítően teljes

képet nyertünk a sportág iránti rokon- vagy ellenszenv gyökereiről. Ezek ismeretében jól átgondolt eszközökkel megkísérelhetjük a tanuló érdeklődését arra a sportágra terelni, amelyik megítélésünk szerint számára a legalkalmasabbnak tűnik. A legkényelmesebb szempont azonban az, hogy ez minden kényszer nélkül történjék. A tanulóban maradjon meg az az érzés, hogy ezt a sportágat teljesen szabad akaratából minden külső beavatkozás nélkül választotta.

A sportolás motívumai

Fel kell végül tárnunk azt az utat, amelyen a tanuló eljut a rendszeres tanulásig. Hogyan válik sportolóvá, milyen célokkal, reményekkel, elképzelésekkel indul, ezek hogyan változnak, milyen hatásokra keletkeznek, formálódnak, fejlődnek. Az egyes motívumok mindig valamilyen szükséglet kielégítésére irányulnak. Csoportosításuk sokféleképpen történhet. Anélkül, hogy teljességre törekednénk, megkülönböztethetünk mentális, társadalmi, szociális, vitális, dinamikai, szenzitív szükségleteket *(H. D. Schmidt)*. A motívumok kialakulására, változásaira a nevelő különböző eljárásai igen komplex módon hatnak. Soha nem az egyes motívumokat kell vizsgálnunk, hanem azokat egymásra hatásukban.

A motivációs szerkezetet három irányban befolyásolhatjuk:

A) Az életkornak megfelelő és egyénileg reális motívumokból újabb magasabb rendű motívumok képzése. Az alsó tagozatos tanulók testi tevékenységigénye csak fokozatosan vezet el megfelelő mozgásvégrehajtáshoz; a kivitelezés tökéletesedésével párhuzamosan fejlődik ki a mentális motívum, a készségfejlesztés igénye.

B) A motívumok rendszerében a súlypont eltolható. Pl. a kezdő sportoló uralkodó szükséglete a szociális kapcsolatok hatására alárendelődik a társadalmi követelményeknek.

C) A „silányabb" motívumok kioltása, amely csak abban az esetben sikeres, ha magasabb rendű, pozitív indítékot tudunk helyükbe állítani.

A motivációsszerkezet átformálása hosszú és bonyolult folyamat. A nevelés hatása részben a különböző intézkedések összhatásától, részben pedig a mindenkori egyéni eltérésektől függ.

***

Bár csak néhány gondolatot vetettünk fel, mégis sok-sok oldalról lehetett megközelíteni a sportolás pszichológiai jellemzőit. Jelentőségüket igazolja a mindennapos gyakorlat. A pedagógiai szintű sportmunkára törekvők vegyék ezért feltétlenül figyelembe sikereik, csalódásaik okainak keresésében a tevékenység pszichológiai szempontjait is.

● Magnetofon felhasználása a testnevelési órán

A korszerű testnevelésben egyre inkább alkalmazzák a zenét, amely nagymértékben elősegíti a harmonikus testfejlesztést. A csehszlovák tapasztalatok alapján készült cikk tíz bevezető gyakorlatot ismertet. A bevezető részben futások, ugrások, tánclépések, továbbá zenés játékok szerepelnek. Az előkészítő részben szabad-, kéziszer- és padgyakorlatoknál alkalmaznak zenét. (Telešna Výchova Mládeze, 1966/1.)

A Kilián-mozgalom az általános iskolai oktatásban

ÁRPÁSSI KÁROLY

Előljáróban szeretném leszögezni, hogy nem érzem teljes egészében felhatalmazva magam arra, hogy a fenti címmel kapcsolatban általános elemzést adjak a Kilián-jelvényszerző-mozgalomról. Ezt annál inkább sem tehetem meg, mivel nem ismerem az országos helyzetet, nem tudom, hogy a testnevelő kartársak mennyire foglalkoznak megvalósításával. Néhány gondolattal, javaslattal és tapasztalattal azonban szeretnék hozzájárulni ahhoz, hogy ez az igen hasznos és jól felhasználható mozgalom mélyebb gyökereket eresszen az iskolában. Szeretném, ha a kartársak felismernék az ebben rejlő oktatási és anyagi lehetőségeket, mozgósítanák gyermekeinket a mozgalomban való részvételre.

Azzal szeretném kezdeni, hogy valamikor én is azt a véleményt hangoztattam, hogy ez adminisztratív munka, nincs gyakorlati jelentősége, nem érdemes vele foglalkozni. Amikor aztán mégis belefogtam, meglepődve tapasztaltam, hogy milyen sokirányú felhasználási lehetősége van. Felismertem, hogy ez a pontozási rendszer jobb, mint az előző mozgalmak hasonló módszerei, és rájöttem, hogy iskolai munkámat rendkívül sok vonatkozásban segíteni tudom, ha tanulóimat sikerül mozgósítanom.

Abban az iskolában, ahol most tanítok, a múlt évben kezdtem el ennek bevezetését, de előző munkahelyemen is foglalkoztam már vele. Eleinte csak a 7—8. osztályos tanulókat szerveztem. Könnyen megtehettem, mert a mi iskolánk mondhatni „mammutiskola", hiszen a nyolc osztályban 33 tanulócsoport van, és ebből a felső tagozat 17 tanulócsoportot tesz ki. A 7—8. osztály tehát több mint kétszáz tanulót jelentett. Nem tettem (mert nem is tehettem) kötelezővé a jelentkezést, de a szervezés idején elmondtam a tanulóknak, hogy aki nem sajnálja a jelentkezési díjat, több alkalommal vehet részt sportfoglalkozásokon, s az esetleges kétes érdemjegyek elbírálásakor is előnyben részesül. Elmondtam, hogy az iskolai versenyeken (kézilabda, labdarúgás, sakk, asztalitenisz, gyorskorcsolya) elsősorban azok vehetnek részt, akik tagsági könyvükkel igazolni tudják, hogy résztvevői a mozgalomnak. Ezzel olyan mozgást sikerült előidéznem, hogy a fenti osztályokba járó tanulóimnak 96%-a jelentkezett és befizette a jelentkezési díjat is. Azokat a kikötéseket, amelyeket a szervezéssel kapcsolatban elmondtam, következetesen meg is valósítottam. Az osztálybajnokságok alkalmával több alkalommal előfordult, hogy az eddig vállát rándító tanuló hozta magával a pénzt, és jelentkezett, mert játszani akart. Nem engedtem. Nem engedtem és megmagyaráztam az okát is, amit a gyermeknek meg kellett értenie és meg is értett. Előfordult, hogy az illető osztályának a legjobbja volt abban a sportágban, így a többiek is elmondhatták véleményüket a korábbi passzív magatartásáról. Mivel nálunk, a monori járásban, komoly sportélet folyik — hiszen egy tanévben 25—28 versenyt is rendezünk —, úgyis szükséges ezeknek a válogatóknak a megrendezése. Így lehetőséget adtam a pontok megszerzésére is. A körzeti és a járási versenyekre való felkészítések alkalmával a kiválogatottaknak megrendezem a házi bajnokságokat, és az itt elért helyezésnek megfelelően — az oklevél átadása mellett — a Kilián-pontokat úgyszintén igazolom vagy igazoltatom az ezzel a feladattal megbízott osztálybizalmival. További lehetőséget kaptak a tanulók akkor, amikor az iskola legjobbjai körzeti, járási versenyen

vettek részt, hiszen az ott elért helyezéseknek megfelelően szintén megkapták a pontszámokat. Ezeket a pontokat minden esetben az osztály előtt értékelem, így a többi tanulónak is kedvet csinálok a versenyen való részvételre, a pontszerzésre. Nem említettem meg az atlétikát, amely az általános iskolai tantervben is fontos szerepet kap. Ősszel és tavasszal távolugrásból, magasugrásból, kislabdahajításból és 60 m-es síkfutásból felmérést végzek. Ehhez a 7—8. osztályban hozzávettem még a 100 m-es síkfutást, a 4×100 m-es váltót, a súlylökést (amely a kiegészítő tantervben szerepel), és a felmérés előtt elmondtam a tanulóknak, hogy ez egyben osztálybajnokság is, ahol a helyezéseknek megfelelően pontot vagy pontokat kapnak az illetők. Aki nem került be a legjobb hat közé, megkapta a versenyen való részvételért járó pontot. A legjobbak — előre meghatározott szint alapján — meghívást kaptak az iskolai bajnokságra, ahol a már korábban említettek szerint jártam el.

Az eddig elmondottakkal kapcsolatban meg kell mondanom, hogy mindezek egyáltalán nem jelentettek külön adminisztrációt, mert a felmérési füzetben piros ceruzával csak meg kellett jelölni a helyezést, az iskolai bajnokságon pedig a felmentettekből alakított jegyzőkönyvvezetők már előre megbeszélt módon, önállóan végezték értékelő munkájukat. A pontok beírását úgyszintén az ún. Kilián-megbízottak végezték, nekem csak az aláírás és az esetleges szúrópróbaszerű ellenőrzés maradt. Nem beszéltem a többi sportágról (korcsolya, szánkó, teremfoci stb.), amelyek szintén lehetőséget adtak a pontok gyűjtögetésére.

Az osztálybajnokságokon így a tanulók nemcsak gépiesen végezték feladatukat; nem azért ugrottak, dobtak, futottak, mert ezt a célt tűztem eléjük, hanem mind nagyobb és nagyobb erőfeszítéssel harcoltak a jobb eredményekért, a több Kilián-pontért. Így meglepődve tapasztaltam, hogy általánosságban megemelkedett a különböző atlétikai számok felmérési eredménye, melyre csak egyetlen példa: az őszi felmérések alapján az öt legjobb négytusázó leány összpontszáma 1010 pont volt az elmúlt év 860 pontjával szemben.

Úgy érzem, hogy mindezek segítségével még nagyobb aktivitásra sikerült serkentenem a tanulókat és elértem, hogy a csapatsportágakban rendezett iskolabajnokságokon minden osztály képviseltette magát. Nagyobb tömegből nekem is könnyebb volt kiválasztani a legjobbakat, sikerült hasznos időtöltést nyújtanom tanítványaimnak szabad idejükre is.

Ennyit egészen röviden az oktatással kapcsolatos lehetőségekről, és most néhány szót az anyagi haszonról, ami — figyelembe véve az általános iskolák testnevelési felszereléssel való rossz ellátottságát — nem utolsó szempont.

A jelentkezési díj személyenként egy jelvényfokozat megszerzésére 5 Ft. Ebből 2 forintot be kell fizetni az illetékes Testnevelési és Sportszövetségnek, 3 forint marad az iskolának. Bárki röviden kiszámolhatja, hogy ez 200 gyermek esetében már 600 forint, mely bármilyen sportszer vásárlására felhasználható. Az elmúlt tanévben gumiköteleket, kézilabdákat és egységes felszerelést vásároltam gyermekeimnek a befolyt pénzből. Igaz, a téli szünet után már új jelvény megszerzésére mozgósítottam őket, tehát újabb összeghez jutottunk. Az 1967/68-as tanévben a jelentkezés lehetőségét kibővítettem a 6. osztályra is a már elmondott szervezés szerint és mondhatom, bevált.

Lehetne még többet és bővebben írni erről, de gondolom, vitaindítónak ez is elég. Biztosra veszem, hogy testnevelő kartársaim további ötletekkel járulnak hozzá a mozgalom még jobb felhasználásához, és aki eddig nem foglalkozott vele komolyan, talán a fentiek ösztönzik majd erre. A sportmozgalom kiszélesítése, a tömegek mozgatása nekünk testnevelőknek elsőrendű feladatunk, ez pedig nagyban hozzásegít megvalósításához.

Lehet, hogy nem minden vonatkozásban tökéletes az, amit csinálok, ezért várom a kartársak véleményét és javaslatait.

Rajttámla oktatási célokra

KOÓS ANDOR

A tantervi követelmények szintjének teljesítése minden egyes oktatási anyag tekintetében egyaránt kötelező. Helytelenül jár el az a tanár, aki a szükségesnél aránytalanul több időt fordít egy-egy alapmozgás gyakorlására, és ezáltal indokolatlanul mellőz szerinte kisebb jelentőséggel bíró anyagrészeket.

Legmellőzöttebbnek tűnik a művészitorna-elemek mellett a fokozó futás, a helyes futótechnika és a térdelő rajt részletekbe menő, eredményközpontú oktatása. Ezeket az észrevételeket elemezve könnyen megállapíthatjuk, hogy miért vonakodnak a kartársak a velük való alaposabb foglalkozástól. A művészitorna-elemek esetében — főleg a férfiak — a nem kielégítő színvonalú bemutatástól tartva, a futótechnikánál a lassú fejlődés, a térdelő rajt oktatásánál pedig a gyakorlás elfogadható körülményei megteremtésének nehézsége miatt.

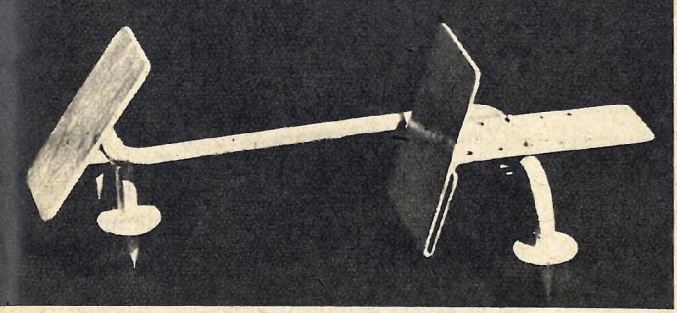
A következőkben csak a rajt oktatásának és gyakorlásának kérdésével foglalkozom részletesebben. Több alkalommal tapasztaltam, hogy magasabb szintű versenyeken szereplő, egyébként jó képességű futók közül többnek a rajtja rossz, gyenge. Önkéntelenül felötlött bennem a hét év alatt csak néhány alkalommal látott rajtoktatás. Már maga az a tény is, hogy ilyenekkel csak elvétve lehet találkozni, azt bizonyítja, hogy a kartársak nem tulajdonítanak kellő fontosságot ennek az anyagnak vagy — amint már említettem — nem tudnak elfogadható feltételeket teremteni a gyakorláshoz, és látva az eredménytelenséget, hamar leveszik a napirendről.

Kellően meg nem tervezett vagy a munka előkészítésére gondot nem fordító tanár óráján a tanulók a sima talajon, minden támasz nélkül gyakoroltak. Az ötletesebbek a társ lábfejét használták támasztékul. De volt olyan is, aki nem is az elöl, hanem a hátul levő, térdelő lábat támasztotta. Egy agilisabb kartárs már előző nap délután megásatta a rajtlyukakat, de az éjszakai eső miatt megteltek vízzel és reggelre használhatatlanná váltak.

A rajtlyukak használata egyébként sem kielégítő. Mekkora legyen azok egymástól való távolsága, hogy minden tanuló jól indulhasson belőle? A különbözően fejlett tanulók testméretei között olyan nagy eltérések lehetnek és vannak, hogy két egymástól állandó távolságra levő rajtgödör csak néhánynak felel meg a mozgás jó végrehajtásához. A többiek számára ennél vagy közelebbi, vagy távolabbi lenne alkalmas. A kellő mélységű lyukak az óraközi szünetekben balesetet is okozhatnak.

A jelenleg kapható — úgy tudom egyetlen típusú — rajttámlával majdnem ugyanez a helyzet. Egyrészt azért, mert a tanulóknak nem áll rendelkezésre semmi támpont, melynek segítségével az első alkalommal kikísérletezett és számukra legalkalmasabbnak bizonyuló távolságra a gyakorlás folyamán többször is beállíthatnák azokat, másrészt pedig az egyik támlának állandó fölszedése és lerögzítése amellett, hogy sok időt vesz el az órából, úgy fellazítja a talajt — legalábbis az általam ismert fűrészfogakkal kapaszkodó támlák esetében —, hogy a rajt végrehajtásához szükséges stabilitás fokozatosan csökken, és végül teljesen megszűnik. A gyakorlóhely állandó változtatásának pedig — az osztályonként 30—40 tanuló néhány órán keresztül való gyakorlása esetén is — az lesz a következménye, hogy az udvart valósággal felszántjuk.

Használhatjuk még támasztékul egy kb. 10×10 cm alapterületű fahasábnak megfelelő szögben levágott végeit, melyeket előre fúrt lyukakon keresztül nagyméretű szögekkel rögzítünk a talajhoz, de egymástól



való távolságuk tanulónkénti gyors változtatására itt sincs lehetőség.

Az eddigiekből megállapíthatjuk, hogy a térdelőrajt nagy létszámban való oktatásához tehát csak olyan támla alkalmas, amely a gyakorlás helyén könnyen elhelyezhető, kellő szilárdsággal rendelkezik és a tanulók nagyon különböző alszárhosszához gyorsan és egyszerű módon állítható.

Az általam készített eszköz ezeknek a követelményeknek megfelel. Két pár tüskéje kellő szilárdságot biztosít a rajt pillanatában is. Különböző magasságú tanulók számára nem kell felszedni és közelebb vagy távolabb újra leszögezni, hanem csak a hátul támaszkodó láb számára készített, lyukpárokkal ellátott lemezt a vázon levő támasztószegekbe akasztva előbbre vagy hátrább állítani. Ez a művelet az első alkalommal sem igényel tanulónként egy, másfél percnél több időt, de ha felhívjuk figyelmüket, hogy jegyezzék meg, hányadik lyukpárba akasztva volt legmegfelelőbb számukra a támasztólapok közötti távolság, a következő alkalmak során már rögtön olyan távolságra állítják be maguknak, amilyen legalkalmasabb a jó rajt végrehajtásához.

Végül, de nem utolsó szempontként, igen jó alkalmat biztosít a tanterv által előírt törvényszerűségek, összefüggések megláttatására, amikor megkíséreltetjük velük a rajtot a támasztólapok egymáshoz viszonyított legközelebbi és legtávolabbi helyzetéből is. Tanítványaim közül a kísérletről többen önállóan vonták le a következtetést és állapították meg az erre vonatkozó szabályt.

Az osztályonként 3—4 jobb lábbal induló tanuló számára két megoldás is kínálkozik. Egyik ugyanez a forma ellentétes (tükörkép szerinti) hajlítással, a másik: ami jobb- és ballábasoknak egyaránt megfelel, ha két első és egy hátsó görbülettel szimmetrikusra készíttetjük.

Futócipő használatára alkalmassá úgy tehetjük, hogy sebtapasszal, szigetlőszalaggal vastag filcet vagy vékony lemezből készült fülek segítségével $1^1/_2$—2 cm vastagságú parafa lapot erősítünk a támasztólapokra.

Méretek: A váz 16 mm-es gömbvas. Hossza az első tányértól az utolsóig 69 cm. A középső egyenes szakasz 32 cm, a két rövidebb 16—16 cm. A lábak magassága 5 cm. A földbe mélyedő tüskék hosszának és vastagságának minden esetben a gyakorlóhely talajához kell alkalmazkodnia (salakpálya, döngölt iskolaudvar, gyep stb.). A támasztólapok szélessége 10, hossza 16 cm. A lemezek vastagsága 4 mm. A lyukpárok egymástól való távolsága 25 mm. A lyukak átmérője 7, a beléjük akadó hornyolt szögek vastagsága 6 mm.

A támla jól felszerelt politechnikai műhelyben is elkészíthető.

Olimpiai mitológia

DR. KERESZTÉNYI JÓZSEF

Mai szóhasználatunkban a mitológiának kettős értelmezésével találkozunk. Jelenti valamely nép mítoszainak összességét, illetve rendszerét, de alkalmazzák a mítoszokkal foglalkozó tudomány jelölésére is. Mítoszok pedig a vallási tárgyú ősi mondák, hitregék, valamint a hagyományok alapján írott olyan művek is, amelyek a történelmi eseményeket kiszínezve, emberfelettivé magasztosítva őrzik.

Az olimpiai játékok legrégibb múltját a görög elbeszélő hagyományok ugyancsak a vallási tárgyú ősi mítoszok világába vezetik vissza. Kezdeteit a korai görög irodalom is emberfelettivé magasztosítja. Az olimpiai játékok isteni alapítását három különféle mítosz beszéli el, és azokat Zeusz, Pelopsz és Héraklész nevéhez fűzi.

A görögök minden jó forrásának Zeuszt tekintették, aki az Olümposz legmagasabb csúcsáról gyakorolta az égiek hatalmát.

Az Olümposz Görögország — vagy ahogyan a görögök országukat nevezték: Hellásznak — legészakibb részén, Thesszália és Makedónia határán húzódik. A mintegy 35 km hosszú és ugyanilyen széles hegység gerince számos csúcsra töredezett. Közülük egyik-másik megközelíti a 3000 m magasságot. Az akkori világban még a közelébe sem juthatott emberfia. A legmagasabb csúcsok körül egész éven át gomolygó felhők pedig csak tovább erősítették az emberekben azt a hitet, hogy valójában ott van isteneik örök székhelye. Homérosz azt írta, hogy „a villámszerető Zeusz a sokszakadékú hegy legtetején tartotta az istenek tanácsát, amelyen ő maga szólt a többiekhez." Az Olümposzra helyezték a költők az istenek gondtalan lakomáinak székhelyét is.

Zeuszról azt tartja a monda, hogy egy alkalommal maga is ellátogatott Olümpiába: isteni atyjával, Kronosszal itt bírkózott a világ feletti hatalomért. Egy másik mitológiai felfogás szerint atyja felett aratott győzelme emlékére rendezte meg a játékokat és azokat olimpiainak nevezte. A győztesek között elsőként Apollón nevét olvashatjuk. Vajon ebben a mítoszban nem fedezhetjük-e fel a test és a szellem elválaszthatatlanságáról vallott görög felfogás alapjait, amikor a Zeusz által alapított olimpia első bajnokaként éppen a költészet és a zene istenét említi?

Az olimpiai játékok isteni eredetéről szóló másik monda szerint Pelopsz alapította a játékokat.

Az éliszi Pisza királyának, Oinomaosznak azt jósolták, hogy veje lesz a gyilkosa. Egyetlen leánya, Hippodameia házasságát azzal igyekezett megakadályozni, hogy minden kérőt kocsiversenyre kényszerített. A győztesnek ígérte leánya kezét. Lovainak gyorsaságával és Mürtilosz nevű kocsisának csalárdságával azonban egyik pályázónak sem sikerült megbírkóznia. A verseny elején Mürtilosz maga elé engedte a kérőket. Amikor azonban utolérte őket, a kocsiban álló király halálos döfést mért rájuk.

Már tizenhárom ifjú esett áldozatul, amikor megérkezett a Kisázsiai Lydiából Pelopsz — a Peloponnészosz névadó hőse —, akit a szépséges királyleány híre hozott ide. Arról is tudott, hogy Hippodameia a király kocsisának, Mürtilosznak ugyancsak tetszik. Mürtilosz azonban nem mert versenyre kelni urával. Pelopsz esküvel ígérte, hogy győzelme esetén megosztja vele a boldogságot. A kocsis hajlott a szóra, elárulta Oinomaoszt. Kiszedte a kerékszegeket kocsijából, viasszal pótolta őket. Így aztán verseny közben széjjelesett a kocsi, és a megbokrosodott lovak halálra taposták a kegyetlen uralkodót. Pelopsz feleségül vette Hippodameiát, és Pisza királya lett. Később aztán Zeusz tiszteletére versenyt rendezett

az Alpheiosz partján és ezzel megalapította az olimpiai játékokat.

A mítosz e változatában Pelopsz áldozati ajándékként mutatta be a fényes versenyküzdelmet Zeusznak.

Az olimpiák alapítója — egy harmadik mondakör szerint — Héraklész, aki ugyancsak Zeusztól nyerte ellenállhatatlan hősi erejét, hogy minden görög ifjú előtt példaképül álljon.

A mitológia két Héraklészt ismer, és az olimpiák mondabeli alapítását az idai és a thébai Héraklész nevével két változatban is összefüggésbe hozza.

Az egyik szerint Héraklész a játékokat Zeusz gyermekkorában rendezte. Amikor ugyanis Rheia, Kronosz felesége legkisebb gyermekét, Zeuszt várta, Kréta szigetére bújdosott ura elől, aki valamennyi újszülöttjét lenyelte. Az aggódó istenanya a szigeten levő Dikté barlangjában szülte meg fiát. Nevelését az ő művészi szolgálatára rendelt idai daktüloszokra bízta. Azt tartja a monda, hogy ők tanították meg a helléneket a lantverés művészetére. Számukat tekintve ebben az időben öten voltak, éspedig Héraklész, Paionaiosz, Epimedész, Iszaiosz és Idasz.

Később az öt testvér Olümpiába került. Itt Héraklész — közülük a legidősebb — egymás mellé állította testvéreit, hogy futásban mérjék össze erejüket. A győztest vad olajfa ágával koszorúzta meg.

Az idai Héraklész rendezte meg tehát először az általa olimpiainak nevezett versenyt. Ekkor rendelte el azt is, hogy azokat minden ötödik évben tartsák meg, mivel ő és testvérei öten voltak.

Az olimpiai játékok alapításáról szóló másik monda Homérosz genealógiájával kezdődik és az idai Héraklész dór vonásait a thébai Héraklészre viszi át. A költő „Az oroszlánszívű Héraklészhez" című himnuszában Zeusz fiaként említi a görög nép rettenthetetlen erejű hősét. Anyja, Alkméné — kit a száműzött Amphitrüon mükénéi király hites feleségének emlegetnek — a „szépterű Thébában szülte világra".

A gyermek Héraklész életéről azt őrzi a monda, hogy Zeusz felesége, a féltékeny Héra istenasszony egy éjjel két kígyót küldött bölcsőjéhez, de Héraklész azokat könnyen megfojtotta. Alig tizennyolc esztendős korában Kithairón hegyén megölt egy oroszlánt. Amikor pedig Eurüsztheusz, mükénéi király Augeiász istállójának megtisztítása céljából Éliszbe küldte, arra vállalkozott, hogy egy nap alatt kihordja a töméntelen szemetet az óriási istállóból. Héraklész az állatállomány tizedrészét kérte jutalmul. Augeiász nem hitte, hogy az ifjú e vállalkozásának eleget tud tenni, ezért a kért bért könnyedén megígérte neki. A munka befejeztével azonban Augeiász megtudta, hogy Héraklész Eurüsztheusz parancsára cselekedett. Erre engesztelhetetlen haragra gyúlt iránta és megtagadta tőle a kikötött bért. Héraklész a szószegő királyon azzal vett elégtételt, hogy az argosziakból, thébaiakból és árkádiaiakból álló hadsereggel megtámadta és el is foglalta Éliszt. Az Augeiász felett aratott győzelem zsákmányából Olympiában aztán megalapította az ünnepi játékokat.

Az olimpiai játékok mondabeli alapításának e közismert formáiban figyelhető meg leginkább a görög irodalomnak az a céltudatos törekvése, hogy az embert egyre inkább a minden akadályon győzedelmeskedő férfi erejével és elszántságával ruházza fel. Az írók és költők ennek érdekében aztán egyeztették az eredeti helyi mondák és egyéni alakítású részleteik időbeli eltéréseit valamint okozati összefüggéseit. Így a nép képzelete a mondabeli Héraklészt akár valóságos emberként is felfoghatta, mint ahogyan erre Hérodotosz történeti művében találunk utalást. Lehetséges, hogy gondos forráskritikai vizsgálat alapján a jobbára mítikus vonásokkal ábrázolt Héraklészben korának emberi hősére, az olimpiai játékok valóságos alapítójára ismerhetnénk?

Egyébként az olimpiai játékok keletkezésének időpontját igen nehéz meghatározni, mivel a mítosz és a történelem között évezredeken át nem volt ismert határ.

Tájékoztató

A Szovjetunió össz-szövetségi iskolai spartakiádja

A Szovjetunióban az iskolások (középiskolások, szakmunkástanulók) össz-szövetségi spartakiádját Leningrádban 1967. július 16—23 között rendezték meg. Ez a X. iskolai spartakiád szerves része volt a Moszkvában július 28-án kezdődött spartakiádnak.

A spartakiádra a Szovjetunió sportvezetése meghívta a baráti országok képviselőit, s azok — Lengyelország kivételével — meg is jelentek. Így képviseltette magát Románia, Bulgária, Csehszlovákia, Jugoszlávia, a Német Demokratikus Köztársaság (3 fővel) és Magyarország.

A spartakiád versenyein kb. 20 millió tanuló vett részt, és a versenyek már 1966-ban megkezdődtek. A versenyeket 19 sportágban rendezték meg felmenő rendszerben (iskolai, területi, köztársasági). A leningrádi versenyeken 15 köztársaság, valamint Moszkva és Leningrád városok több mint 5000 válogatott tanulója vett részt, akik előzetesen Leningrádban 30 napos közös edzőtáborozásban készültek fel a spartakiád versenyeire. A leningrádi spartakiádon a legkiválóbb iskolás sportolók nem vettek részt, mert ezek a moszkvai spartakiádon szerepeltek. Az egyes köztársasági vagy városi válogatásoknál nem vették figyelembe az iskolai kötelékeket, egyéni számokban a terület legeredményesebb tanulói (általában 2 fő), csapatsportokban pedig válogatottak szerepeltek.

A sportversenyeket a legnagyobb körültekintéssel, ünnepélyességgel rendezték meg. A versenyek lebonyolításában több mint 3000 versenybíró, játékvezető és több száz kiképzett tanuló segédkezett. Az eredményhirdetések a szokásos módon zajlottak le, de mindig bemondták az edzők nevét is. Az ökölvívóversenyeken a helyezettek edzői külön is felvonultak, s tiszteletdíjban részesültek.

Külön ki kell emelni azt a tényt, hogy a köztársaságok és városok oktatásügyi miniszterei, vezetői a spartakiád egész ideje alatt jelen voltak, s a meghívott külföldiek fogadása alkalmával feltett kérdésekre is ők válaszoltak. A záróünnepélyen pedig, a díjak kiosztásakor, elsőnek mindenkor az oktatásügyi miniszter vonult ki, melléje sorakoztak fel a győztesek. A minisztereket is külön díjazásban részesítették.

A spartakiád agitációs előkészítése is igen figyelemre méltó volt, programokat, jelvényeket adtak ki, naponta külön újság jelent meg, s a versenyeket a tv és a rádió is állandóan közvetítette.

A spartakiád július 16-án délután a Leninstadionban megnyitó ünnepéllyel kezdődött (felvonulás, lánggyújtás, beszédek stb.), majd bemutatóra került sor. A bemutató 40 percig tartott, s a számok gördülékenyen kerültek egymás után. A megnyitó ünnepélyt labdarúgó-mérkőzés zárta be, Leningrád és Üzbegisztán iskolai válogatott csapatai között.

Az egyes sportágak versenyei 17-én kezdődtek a város különböző sportpályáin. Igyekeztem minél több sportág versenyeit megtekinteni, de mindenre természetesen nem kerülhetett sor. Egy-egy versenyt a külföldi delegáció tagjai általában együttesen tekintettek meg. Ennek keretében alkalmam volt az atlétikai versenyeket, a kosárlabdázást, a kézilabdázást, a tornát, a kajakkenut és az ökölvívást megnézni. A versenyek általában igen magas színvonalúak voltak, s mindenütt óriási küzdelemben dőltek el a helyezések. A legmagasabb taktikai képzettséget a kosárlabdában tapasztaltam. A női torna előírt csapatgyakorlatai pl. több ún. „B" elemet tartalmaztak, tehát igen magas fokúak voltak. A versenyeket általában két korcsoportban bonyolították le. Több csúcseredmény született, amely szintén a magas színvonalat igazolta.

A spartakiád záróünnepélyét az Úttörők Házának színháztermében tartották, s itt hirdették ki az eredményeket is: 1. Orosz Köztársaság, 2. Moszkva, 3. Ukrán Köztársaság, 4. Leningrád, 5. Belorusz Köztársaság, 6. Grúzia.

A záróbeszédet Moszkva oktatásügyi minisztere tartotta, s a teljes záróünnepélyt a tv is közvetítette.

Házigazdáink a spartakiád versenyeinek látogatásán kívül igen gazdag kultúrprogramról is gondoskodtak. Ezekre általában délelőttönként került sor. A szakmai tapasztalatokat így igen értékes egyéb élmények egészítették ki.

A spartakiád igen sok és hasznos tanulsággal szolgált. Ezek a tanulságok természetesen akkor lesznek értékesek és gyümölcsözők, ha megpróbáljuk a hazai viszonyokra átültetni — figyelembe véve azonban a két ország gazdasági, népességi, területi stb. adottságait.

Legfőbb tanulságul azt vonhatjuk le, hogy nemcsak a Szovjetunióban, hanem a baráti országokban is központi feladat a sport megszeretetése a tanulóifjúság széles tömegeivel, ezáltal a tehetségek felkutatása, a továbbképzésükről való

tervszerű gondoskodás — az egyéni edzettség, az egészségi szint biztosítása mellett. Ez egyébként nem új megállapítás, de a leningrádi spartakiád ennek fontosságára ismét rámutatott.

A Szovjetunióban azonban nemcsak különböző szintű versenyeket rendeznek, hanem igyekeznek biztosítani az iskolán belüli felkészítés feltételeit is. Elegendő, ha csak azt említem meg, hogy a testnevelő tanárok alapfizetésük 50%-át kapják díjazásként sportköri munkájukért, mely átlagban heti 10—12 órás elfoglaltságot jelent. A díjazást teljes egészében az oktatásügyi kormányzat fedezi. Ilyen körülmények között az iskolai sportért elsősorban az oktatásügyi szervek a felelősek, de ebben erkölcsileg és anyagilag is érdekeltek. Az iskolán belüli sportoláson kívül természetesen még igen nagy szerepet játszanak a tanulók felkészítésében a sportiskolák, a sportegyesületek is, ezek azonban mégsem szűrhetik át teljes egészében az iskolai tanulók tömegeit. A szakmai irányítás természetesen a sportszervek feladata. A Komszomol elsősorban az iskolán belül fejt ki mozgósító tevékenységet.

Sós István

Szemle

Dr. Kereszty Alfonz:

Élettan – sportélettan

Az ismert szerző legújabb munkája a sportélettan területén igen jelentős. A mű két részből áll:

I. Általános élettan
II. Sportélettan

Az első részben bőségesen, alaposan tárgyalja az „általános élettan" alapvető jelenségeit, a bonyolultabb életfolyamatokat, a szervezet szabályozórendszereinek működését, a legújabb modern vizsgálati módszereket és azok eredményeit. Foglalkozik az idegrendszer élettanával, az ide vonatkozó fogalmakkal. Részletezi a gerinc- és agyvelő működését, a magasabb rendű idegtevékenység, az agykéreg és belső szervek kapcsolatát, a mozgás-, a vegetatív funkciók szabályozásának, koordinációjának folyamatait. Az érzékszervek, majd a neurohormonális rendszer élettanának magyarázatát a szemléletes ábrák megkönnyítik.

A sporttal foglalkozók körében biztosan nagy érdeklődést vált ki „Az izomműködés" című fejezet, mely nemcsak annak fiziológiás folyamataival, hanem a munkateljesítménnyel és izomfáradással is megismerteti az olvasót.

A következő fejezetekben az ismertebb *életjelenségekről:* az emésztés, az anyagcsere, a táplálkozás, a hőszabályozás folyamatairól olvashatunk.

A *szívvel* és a *vérkeringéssel*, a vérrel, a légzőrendszerrel igen elmélyülten foglalkozik a szerző. Ezek alapos ismerete a sporttal foglalkozó orvosok, testnevelők, edzők részére fontos.

A „Sportélettan" című rész anyaga a magyar szakirodalomban először jelent meg ilyen terjedelemben és feldolgozásban.

Az általános bevezetés után a mozgások (testgyakorlatok) forma szerinti felosztását ismerteti a szerző. A testgyakorlatok élettani hatásainak ismerete az edzések korszerű vezetéséhez nélkülözhetetlen.

Gyakorlati szempontból lényeges része a könyvnek „Az edzés élettana" című fejezet, mely az adaptációval, a mozgáskészség kialakulásával foglalkozik. A legújabb irodalmi adatokat az ember- és állatkísérletekből, vizsgálatokból leszűrhető tapasztalatokat igen szemléletessé teszik az alkalmazott ábrák.

Az *érzékszervek* és a központi idegrendszer szerepe az egyes sportágakban rendkívül jelentős. A sportorvosi kutatás figyelme ma egyre fokozottabb mértékben fordul az idegrendszer vizsgálata felé, mely — a keringési és légzőrendszer mellett — egyenrangú fontosságú.

Az *izomrendszerben* történő vegyi és ingerlékenységi változások, az izomtónus alakulása, az izommunka hatásfoka, az izomterhelés, az izomláz keletkezésének ismertetése, és ezek edzés hatására való megváltozása szintén gyakran felmerülő probléma.

A szerző rendkívül gazdag tapasztalatanyagát elsősorban a *keringési* és *légzőrendszer* működésének a testgyakorlatok hatására történő változásaival ismerteti az olvasóval. A szívnagyság ala-

kulása a sport hatására a kutatók régi témája és nagy vitákat váltott ki. Az évek folyamán a vizsgálatok eredményei különbséget mutattak, a szakemberek véleménye eltérő volt. Az aggályoskodók megnyugtatására szolgál az irodalmi adatok ismeretében a konklúzió levonása: a „sportszív" (edzett szív) nem kóros állapot, hanem az élettani alkalmazkodási folyamatok egy része!

A pulzus és vérnyomás terhelés hatására történő változásaival foglalkoztak legtöbbet az orvosok. A szerző igen sok ábrával, nagy alapossággal ismerteti ez irányú saját és sok más kutató vizsgálatainak eredményét.

Terhelésre, edzésre a légzésfunkció is változik. A jelenleg használatos vizsgálati metódusok közül sokrétű és pontos adatokat szolgáltat a *spiroergográfia*. Számszerűen kimutatja az oxigénfelvétel, a légzésvolumen, az oxigénpulzus alakulását különböző terhelések hatására.

A sportban a jobb eredmények eléréséhez az edzésmódszerek élettani alapokra való helyezése rendkívül fontos. Az erő, a gyorsaság fejlesztése, az állóképesség megszerzéséhez a különböző edzésmódszerek ismertetése méltán vált ki érdeklődést az olvasóból. Az energiaforgalommal kapcsolatos adatok a ciklikus mozgásoknál, valamint a sportjátékoknál a gazdaságos munka végzése szempontjából értékesek.

A sportolók *táplálkozása* mindennapi kérdés. Az erről szóló fejezetben az étrend, a táplálkozás összetétele, az edzés és a verseny előtti étkezés minősége, mennyisége, időpontja kerül ismertetésre.

A mexikói olimpia előtt sokakat érdeklő téma a *magaslat* és *akklimatizáció* kérdése, melyet részletesen tárgyal a szerző.

A bemelegítés, a rajtállapot, a holtpont, az elfáradás, a teljesítménycsökkenés okai, az aktív pihenés, az edzés-terhelés ismertetése egyformán érdekli a sportolókat, edzőket.

A könyv utolsó fejezete a sportolókkal foglalkozó orvosoknak támpont. Itt említi meg a szerző a leggyakrabban használatos vizsgálatokat az erőnlét, a terhelhetőség stb. megállapításával kapcsolatban.

E rövid ismertetésből látható, hogy valamenynyi sportág oktatásához és végzéséhez nélkülözhetetlenek a sportélettani ismeretek és azok gyakorlatban való felhasználása.

Dr. Kereszty Alfonz „Élettan—Sportélettan" című könyve nélkülözhetetlen nemcsak a sportorvosok, hanem a testnevelő tanárok és edzők számára is.

E kitűnő munka értékét emeli a felhasznált 24 kép és 272 ábra. Irodalmi adatok: Dr. Kereszty 130 szerző munkáját tanulmányozta.

A könyvet a Medicína kiadó igen tetszetős kivitelben jelentette meg.

Dr. Székely Gabriella

Szakirodalmi figyelő

● A különböző testnevelési csoportokba beosztott tanulók foglalkoztatásának tapasztalatai

A Fővárosi Tanács VB Oktatási Osztályának kiadásában érdekes tanulmány látott napvilágot, mely a budapesti szakfelügyelők tapasztalatai alapján elemzi és értékeli a testnevelési csoportbeosztás rendszerét. Mint ismeretes, a művelődésügyi miniszter 1963 decemberében kiadott rendelete szerint a tanulókat orvosi vizsgálat alapján, funkcionális állapotuktól függően, I—IV. testnevelési csoportba sorolják. A kiadvány az azóta eltelt időszak tapasztalatai alapján azt vizsgálja, hogyan sikerült megoldani a csoportbeosztással a tanulók egészségi állapotához mért foglalkoztatást. („A fővárosi szakfelügyelők tapasztalataiból" 1966/67. Szerk.: Varga Sándor. OPK.)

● A térdelőrajt oktatása

A tél elmúltával az iskolákban egyre inkább előtérbe kerülnek az atlétikai jellegű órák. A futás oktatásának egyik lényeges mozzanata a térdelőrajt, ezzel kapcsolatban olvashattunk több cikket a nemzetközi szaksajtóban. Egy szovjet szerző szerint már az ötödik osztálytól kezdve meg lehet kezdeni a térdelőrajt oktatását, de előbb fizikailag fel kell készíteni a tanulókat.

ОБУЧЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЕ
№ 2 1968 г.

Физическая культура и спорт на 2 съезде Венгерского союза по физкультуре и спорту (Иштван Шош) 33
Геза Ковач: Развитие рабочей способности учащихся по новейшим методам 38
Д-р Имре Керекдьярто: Познание личности учащихся и их физическое воспитание .. 42
Зольтанне Бечи: Физкультура в школах ГДР на новом пути 45
Марианна Н. Гомбош: Психология школьного спорта 53
Кароль Арпаши: Движение им. Килиана в обучении общей школы 56
Андор Кош: Стартовие колодки с целью обучения 58
Д-р Йожеф Керестеньи: Олимпийская мифология 60
ОБЗОР 63
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА 64

KÖRPERERZIEHUNG
Heft 2/1968.

Körpererziehung und Sport in der Schule — am II. Kongress des MTS (István Sós) 33
Géza Kovács: Die Entwicklung der Arbeitsfähigkeit der Schüler mit neueren Methoden 38
Dr. Imre Kerékgyártó: Die Erkenntnis der Persönlichkeit der Schüler und ihre Körpererziehung 42
Sarolta Becsy: Die Körpererziehung in den Schulen der DDR — auf neuen Wegen 45
Marianna N. Gombos: Zur Psychologie des schulischen Sports 53
Károly Árpássi: Die Kilián-Bewegung im Unterricht der Allgemeinen Schule .. 56
Andor Koós: Startblöcke zu Unterrichtszwecken 58
Dr. József Keresztényi: Olympische Mythologie 60
RUNDSCHAU 63
FACHLITERATUR 64

Cikkében ismerteti az előkészítés módját, részletesen foglalkozik a rajthelyzettel, az első lépés hosszával és tempójával, majd rátér a térdelőrajt technikájának oktatására. (Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1966/8.) Ezen folyóirat 1966/12. számában szintén a térdelőrajtról olvashatunk érdekes cikket. A szerző rámutat, hogy a térdelőrajt oktatása előtt célszerű egy közbeeső formát gyakoroltatni: a futó egyik lábát a rajtvonalhoz közel helyezi, a másikat pedig 15—30 cm-rel hátrább. „Vigyázz!" vezényszóra a két térd behajlik, és a futó az előrelépő lábával ellentétes karját a rajtvonalhoz közel helyezi. Tapasztalatok szerint ez a rajtolási mód a fiatalabb korosztályok számára eredményesebb, mint a térdelőrajt.

● Helyes testtartás

A testtartás problémája örök témája a testnevelésnek. Sok testnevelő tanár mégsem fordít kellő gondot a gyermekek helyes testtartásának kialakítására. A szerző nyomatékosan kiemeli, hogy az iskolapadban való ülés ellensúlyozására a tanulókkal rendszeresen végeztetni kell speciális, testtartást javító gyakorlatokat. A tanulmány több ilyen típusú — köztük néhány újszerű — gyakorlatot közöl. (Fizicseszkaja Kultura v Skole, 1966/11.)

● A teljesítmény fokozása házi feladattal

A házi feladat sajnálatos módon mind a mai napig rendkívül ritka a testnevelésoktatásban. Pedig külföldi kísérleti eredmények kétségtelenül bizonyítják ennek teljesítményfokozó hatását. A Körpererziehung cikke összegzi a német tapasztalatokat, és hasznos módszertani útmutatást ad. Mindenekelőtt legfontosabb a tanulók előzetes felkészítése és rendszeres ellenőrzése. Az ellenőrzésnek három fajtáját különböztetik meg a szerzők: 1. az óra bevezető részében csoportosan. Ennek hátránya, hogy a tanulók minden bemelegítés nélkül nagy terhelésnek vannak kitéve. 2. A másik fajtája az ellenőrzésnek, amikor csapatokra osztva a bevezető rész után a csoportvezetőnek mutatják be a tanulók a feladott gyakorlatokat, és az eredményt jelentik a testnevelőnek. Ez a módszer különösen akkor vált be, ha a gyakorlat jellege hasonló volt az óra főrészében tanítandó anyaghoz. 3. Lehetséges az óra főrészén belül is elvégezni az ellenőrzést. Ez a forma akkor előnyös, ha a házi feladat közvetlenül összefügg az oktatási anyaggal. A házi feladat gyakorlatainak kiválasztásakor különösen fontos a tanulók életkori sajátosságait szem előtt tartani.

(Szakfordítás TFK 75-1.)

Ára: 2,40 Ft

A testnevelés tanítása

EGYÉNILEG IS ELŐFIZETHETŐ

a Posta Központi Hírlapirodánál
(Budapest, V., József nádor tér 1.)
vagy bármely postahivatalnál

Előfizetési díj egy évre 14,40 Ft
félévre 7,20 Ft

Csekkszám: 61.256

Ne felejtse el a befizetési lap hátoldalán feltüntetni, hogy a lapot melyik lapszámtól kezdve kéri!

Indexszám: 25 110